பெட்டகம் 1

மங்கையர் மலர்

பெட்டகம் - 2
கேட்டு வாங்குங்கள்

MANGAYAR MALAR - JUNE 2005

ரூ. 15/-



உணவும் ஊட்டமும்

* போட்டிகள் * பரிசுகள் * விழா விவரங்கள்


கல்யாணப் பந்தல்
இன்றைய மணமகளாகத் திகழும்
ஆனந்தத்தை அனுபவியுங்கள்
நன்கு படித்த, தெளிவான சிந்தனை உள்ள, விவேகமுள்ள 23 வயது ஆணுக்கு புத்திசாலித்தனம் மிகுந்த, ஆர்வமுள்ள, தன்னம்பிக்கை மிக்க, வெளிநாட்டில் படித்து சென்னையில் வசிக்கும் பெண் தேவை.
RmKV
முகூர்த்தப் பட்டுகள்
இன்றைய மணமகளுக்கு
தர்பார் கிருஷ்ணா தீம் பட்டுப் புடவை
உங்கள் திருமண தினத்தன்று தர்பார் கிருஷ்ணா தீம் பட்டுப் புடவையில் பளிச்சிடுங்கள். ஸ்வரோவ்ஸ்கி கிரிஸ்டல்கள் பதித்துத் தஞ்சாவூர் ஓவிய பாணியில் தயாரித்த, நுட்பமான வேலைப்பாடுகளுடன் கூடிய புடவை இது. இந்தச் சித்திரத்தை வைத்திருப்பவருக்கு அதிர்ஷ்டம் வந்துசேரும் என்பது ஐதீகம். இந்தப் புடவையை அணிந்து உங்கள் திருமண வாழ்வை அற்புதமாகத் தொடங்குங்கள்.
பனகல் பார்க் சென்னை Ph 044 - 281 44445 | வடக்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி Ph 0462 - 2333105 | www.rmkv.co



மங்கையர் மலர்

மலர் : 25 இதழ் : 5

குட்டி ராட்சச் சூப்பர் இலவசமாக



3 புத்தகங்கள்

முதலில் பார்க்க...

KGEYES வழங்கும் **வீடு!** – பக்.8

இந்த மாத விழா மங்கை – பக்.67

மெகா போட்டி – பக்.113

போஸ்ட் கார்டு கட்டுரை – பக்.107

OKJ SINCE 1933

மணிமங்கை ரூ .25,000/- தங்க நகை யாருக்கு... – பக்.29

உணவும் ஊட்டமுமாக :

தரையில் உட்கார்ந்து சாப்பிட்டு நாளாச்சு - 22

வாசகிகளின் சமையல் குறிப்புகள் - 36

பழங்களால் செய்யப்பட்ட சிற்றுண்டி

இம்மாத இல்லத்தரசி - 73

ஃபாஸ்ட் ஃபுட வேஸ்ட் ஃபுட்! - 100

சுவைத்துப் பருக 'சூப்!' - 133

இட்லி போச்சு பீட்சா வந்தது டும்டும்டும்! - 136

வெள்ளரிக்காயில் விதவிதமான சமையல் - 167

பூண்டு மகாத்மியம் - 175

உடல் பருமன் குறைய... - 111

சஞ்ஜீவனம் ஆரோக்யவனம் - 116

சாதனைப் பெண்கள்

கணினி ஓவியர் - 68

பொம்பளைங்க ஒரு படையா வந்து நிக்குறாங்க... - 152

நற்பணி நங்கை நர்கீஸ் - 185



ஓவியம், கோலம்...

எக்ஸ்ரே ஃபிலிம் மேல் எழில் ஓவியங்கள் - 33

ஹிருதய கமலமும், ஐஸ்வர்ய கோலமும்... - 158

கதைகள்

தேன் நிலவு - தொடர்கதை - 44

வீடு - 148

பிரவுனி - 160

எல்.கே.ஜி. அட்மிஷன் - 176

ஸ்கூல் டைம்

உங்கள் குழந்தையைக் கணக்குச் சுட்டி ஆக்குங்கள் - 81

பள்ளிக்கூடம் போகலாமா? - 149

பள்ளி திறந்தாச்சு! -170

சந்தையில் இது புதுசு

இப்போது விற்பனையில்... - 123

வாசகிகள் சொல்கிறார்கள்...

யாதும் ஊரே; யாவரும் கேளிர் - 49

சொல்லாமல் செய்வதில்லை வீட்டு வேலை - 72

அரியுமுன் அறிவோமா? - 80

விளக்கேற்ற வருவாள் - 125

பெண் எனும் இயந்திரம் - 142

தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்...

இந்த மாதம் எப்படி? - 87

இம்மாத இல்லத்தரசி - 73

நியூஸ் சாலட் - 10

கூடி விளையாடு பாப்பா - 173

கணினி அறி நீ! - 52

ரேவதி சங்கரனின்...

உங்களுடன் - 5

அன்பு வட்டம் - 24

ஈச்வரி ஜெகதீச்வரி - 56

வீட்டு வைத்தியக் குறிப்புகள் - 97

மதுரை வெள்ளி விழா
பக். - 144

பெங்களூர் வாசகிகளே புரட்டிப் பாருங்கள் பக். 118

ஜூன் 4

கோவை வாசகிகளே... உங்களுக்கு ஓர் அறிவிப்பு

கோயம்புத்தூர் வெள்ளி விழா
மே 28ம் நாள் நிகழ்ச்சி ஜூன் 4-ம்
தேதிக்கு ஒத்திவைக்கப்பட்டுள்ளது.
உங்கள் ஆர்வத்திற்கு
ஒரே ஒரு வாரம் மட்டும்
அணை போட்டுக் காத்திருங்களேன்!
ஜூன் 4 கணினி ராணி
மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா
அதே நேரம்; அதே இடம்.

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

உங்களுடன்...



இயற்கையின் கருணை





கோடை என்றதும் மனதுக்குள் எத்தனை விஷயங்கள் பளிச்சிடுகின்றன! கோடை விடுமுறை, கத்திரி வெம்மை, அனல் பறக்கும் தார்ச் சாலைகள், அதிலே தெரியும் கானல் நீர், போக்குவரத்து நெரிசல், தண்ணீர்த் தட்டுப்பாடு, தணியாத தாகம், வியர்வை சொட்டும் புழுக்கம், எதிலும் எரிச்சல், இப்படி அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் கோடை வராமல் இல்லை. நாம் 'உஸ் ஆ என்று புழுங்காமலும் இல்லை. இதற்கெல்லாம் மேலாகப் ''போன வருஷம் இவ்வளவு வெயில் இல்லைப்பா!'' என்ற புலம்பலையும் விடுவதில்லை. அதனால் வெயிலின் கடுமை குறைகிறதா? இல்லையே!

பல வருடங்களுக்கு முன் வாழ்ந்தவர்கள், மின்விசிறி இல்லாத காலத்தில், மென்மையான பருத்தி ஆடைகளை அணிந்து, கையிலே அழகாகப் பின்னப்பட்ட பனைவிசிறியைச் சுழற்றியபடி, 'வெய்யில் கொளுத்துகிறது... பின்னால் நல்ல மழை இருக்கும், பயிர் செழிப்பாக இருக்கும்... கவலை இல்லை!'' என்று சொல்லிச் செம்பு நிறைய மோரைக் குடித்தார்கள், மற்றவருக்கும் தந்தார்கள். இன்று உடலுக்கு ஒவ்வாத செயற்கைத் துணி வகைதான் வெயிலை விட அதிகமான கடுமையைத் தருகிறது. செயற்கைப் பானங்கள் உடலுக்கு ஊறுவிளைவிக்கிறது என்பதை அறிந்திருந்தும் நாமும் குடித்துப் பிள்ளைகளுக்கும் தருகிறோம். கொஞ்சம் நம்மைச் சுற்றி ஒரு நோட்டம் விடுவோமானால், தமது கடமையைச் சரிவர செய்து கொண்டிருக்கும் இயற்கைக்கு நம் மீது எவ்வளவு

ரேவதி சங்கரன்

கரிசனம், கருணை என்பது புரியும்.

கோடைக்கென்றே காத்திருந்தது போலப் பனையும், தென்னையும் அள்ளித் தரும் நுங்கும், இளநீரும், குளு குளு தர்பூசணியும், வெள்ளரிக்காயும், கல்கண்டு போல் இனிக்கும் மாம்பழமும், பலாப்பழமும்,... மனதை அள்ளும் முல்லையும் மல்லியும்... மஞ்சள் வண்ணக் குஞ்சலங்களாக மரங்களில் அசையும் கொன்றைப் பூவும்... இப்படிக் கொட்டிக் கிடக்கிறதென்றால் நம் கண்ணோட்டம் அல்லவா மாற வேண்டும்? நமக்காகத்தானே இயற்கையன்னை தன் மடியை விரித்திருக்கிறாள்? இருப்பதை விட்டு விட்டு 'இல்லாததைக் கொண்டு வா, கல்லாததைப் பாடு' என்பது நியாயமாகப்படவில்லை. இயற்கையின் சுழற்சி ஓட்டம் எப்படியோ அதனை ஒவ்வொரு கோணத்திலிருந்தும் (ரசிக்காவிட்டாலும்) ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பாங்கை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம்தான் ஓட்டச் சுழலில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம். நமது குழந்தைகளுக்காகவாவது நாம் மறந்து விட்ட சுவையை, சுகத்தை, இயற்கையெனும் இனிய ஊற்றின் தன்மையை இனம்காட்டுவது நமது கடமையாகிறது. "எங்கே தவறி விட்டோம்?" என்று நம்மை நாமே மௌனமாகக் கேட்டுக் கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டோம். அதுவே நல்ல அறிகுறி!

அன்று குடும்பங்கள் கோடையில் ஒன்றுகூடிக் கற்றுக் கொண்ட பண்பாடுகளை, வாழ்க்கை முறையைக் கோடைக்காலப் பண்பாட்டு வகுப்புகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையைப் பெற்றுக் கொண்டு புகட்டுகிறார்கள் இன்று. தப்பே இல்லை. வாழ்க்கையில் எதற்குமே ஒரு விலை இருக்கிறது! கோடி கொடுத்தும் பெற வேண்டியவை நல்லாரோடு இணக்கம், நல்ல கல்வி, நல்ல பண்புகள்!

வாழ்க வளமுடன்! வாழ்க வையகம்!

மங்கையர் மலர்
(கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை -32

ஆசிரியர் :
ரேவதி சங்கரன்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22251522, 22250623,
22251324

தொலைநகல் :
044 - 22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

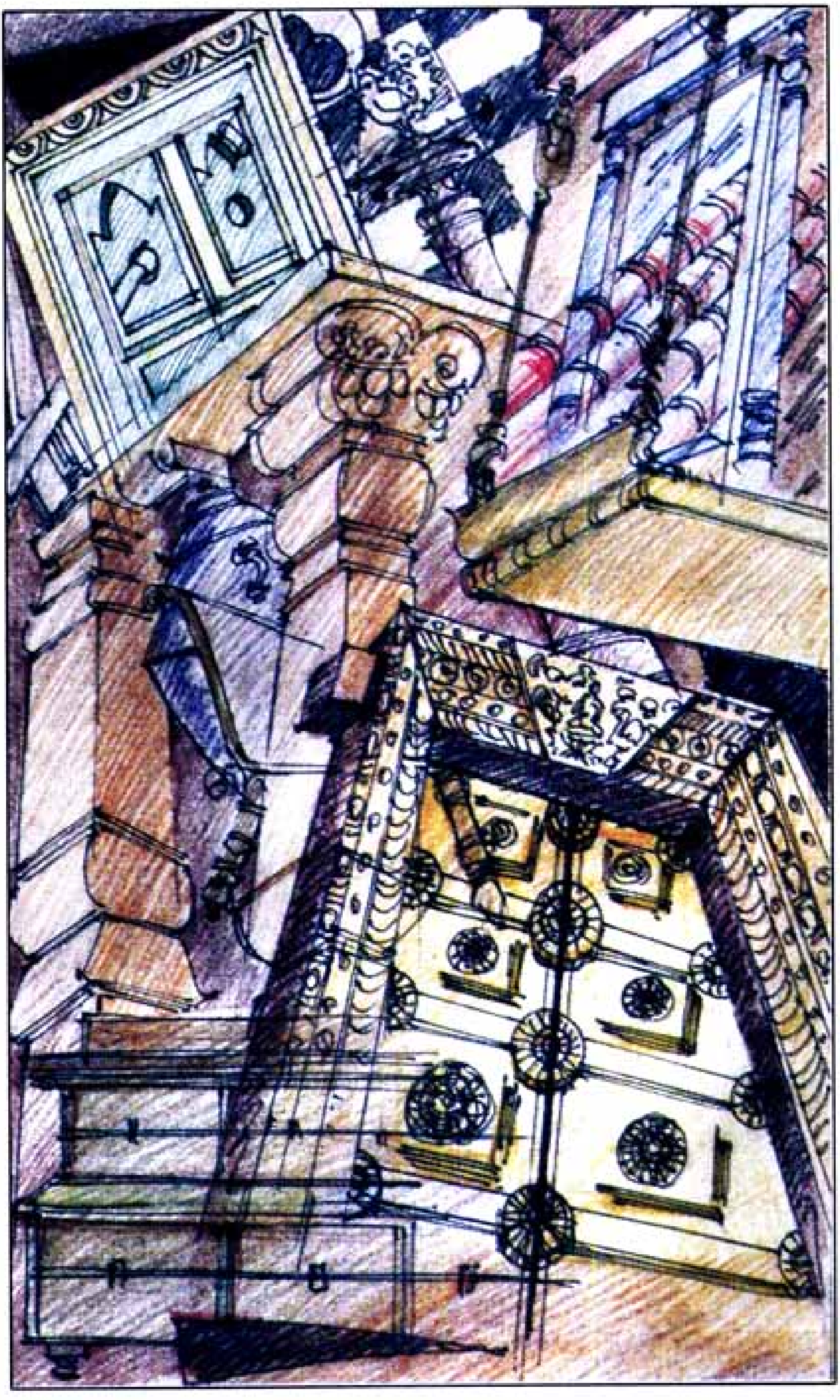
சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-

வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்


More than 25 Models
Sofa Sets
More than 25 Models
Bedroom Sets
Entertainment Sets
More than 10 Models
Price Tags that fit
your Money Bags
Sathya
Furniture World
Since 1968
Lifetime Investment
One of India's Biggest Furniture Showroom
H.O : Mylapore (20,000 sq.ft) 139, R H Road,
Next to Sanskrit College, Ch-4. Ph : 24982930 / 31
Anna Nagar (West)
DABC Bldg.,
6, M T H Road, Padi,
Opp. TVS, Padi, Ch-50.
Ph : 52155929
Velachery
Paramount Park,
358, Velachery-Tambaram
Main Rd, Ch-42.
Ph : 52144929
Poonamallee
58, Poonamallee
High Road,
Near Bus Stand, Ch-56.
Ph : 98414 29129
Coimbatore
266, Mettupalayam Road,
Near Saibaba Temple
Bus Stop, Cbe - 43.
Ph : 2452929 / 30
Almirahs
More than 100 Models
Wardrobes
More than 10 Models
Sofa-cum-Beds
More than 10 Models
More than 25 Models
Computer Tables
Also Available
Institutional Furniture
Slotted Angle Racks
Industrial Lockers
Kitchen Cabinets
Filing Cabinets
Book Case
We also undertake all kinds of Interior Works
Exchange Option available for Old Furniture
Major Credit Cards accepted
Dining Sets
More than 25 Models



மங்கையர் மலர் — KGEYES

இணைந்து வழங்கும்

KGEYES RESIDENCY PVT LTD.

போட்டி 3

என் இனிய இல்லம்

10 மாதப் போட்டி

என் பூஜையறையில்...

இறைவன் எங்கும் இருக்கிறான். இருந்தாலும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இறைவனுக்கு என்று ஓர் இடம் அமைத்து வழிபடுகிறோம். அந்தப் பூஜையறையைப் பற்றி நான்கு வரி கவிதையாக உங்கள் கற்பனை குதிரையைத் தட்டி விட்டு எழுதுங்களேன். அது கவிதையாக இருந்தாலும் சரி, வார்த்தை ஜாலமாக இருந்தாலும் சரி. ஆனால் பூஜை அறையைப் பற்றி இருக்க வேண்டும்!

போட்டி விதிமுறைகள் :

- மாதம் ஒரு போட்டித் தலைப்பும், மாதம் ஒரு கூப்பனும் 10 மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து இங்கு இடம்பெறும்.
- வாசகிகள் பத்து மாதங்களும் தொடர்ந்து இப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.
- பத்தாவது மாத இறுதியில் அனைத்து போட்டிகளுக்கும் உண்டான விடைத்தாள் களையும் மொத்தமாக அறிவிக்கப்படும் கடைசி தேதிக்குள் அனுப்ப வேண்டும்.
- போட்டியில் வழங்கப்பட்டிருக்கும் KGEYES போட்டிக் கூப்பனையும் சேர்த்து வைத்து கூப்பனில் கேட்கப்பட்டிருக்கும் கேள்விக்கான பதிலையும் அதிலேயே நிரப்பி மொத்த கூப்பன் களையும் பத்தாவது மாத முடிவில் அறிவிக்கப் படும் இறுதி தேதிக்கு விடைத் தாள்களுடன் இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.
- போட்டியும் பரிசும் வருமான வரி விதிமுறை களுக்கு உட்பட்டது.
- தேர்வு செய்யப்படும் விடைத்தாள்களி லிருந்து, 5 இல்லத்தரசிகளின் வீட்டிற்கு மங்கையர் மலர் மற்றும் KGEYES குழு படை யெடுக்கும்.
- இறுதியாக ஒருவர்க்கு மட்டும் வீடு பரிசு!
- ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
- பாரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் ஊழியர்கள் மற்றும் அவர்தம் உறவினர்கள் இந்தப் போட்டியில் பங்குகொள்ள வாய்ப்பில்லை.

KGEYES

KGEYES RESIDENCY PVT LTD.

கேள்வி

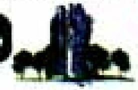
1) இந்தப் படம் எந்தக் கட்டிடக் கலையைப் பிரதிபலிக்கிறது?

2) இந்தப் படத்தில் ஒளிந்துள்ள ஐந்து கட்டிடக் கலை சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை கண்டுபிடிக்கவும்?

பதில்

மங்கையர் மலர் கோலாகல வெள்ளி விழா

போட்டி கூப்பன்



பெயர் : ....

வயது : ....

முகவரி : ....

....

....

தொலைபேசி : ....

மின்னஞ்சல் : ....

அனைத்து வசதிகளுடன்.... சென்னையில்... காத்திருக்கிறது.

நியூஸ் சாலட்

இந்திய விண்வெளித் தளம் ஸ்ரீ ஹரிகோட்டாவிலிருந்து பி.எஸ்.எல்.வி. - எஸ் 6 விண்வெளிக் களம் மூலம் 1560 கி. கிராம் எடையுள்ள "கார்டோசாட்-1" மற்றும் "ஹாம்சாட்" என்ற இரண்டு செயற்கைக் கோள்களை ஒரே ராக்கெட்டில் வெற்றிகரமாக விண்ணில் செலுத்தி புதிய சாதனை படைத்துள்ளது. கார்டோசாட் செயற்கைக் கோள் பூமியின் வரை படங்களைத் துல்லியமாக உருவாக்க விடப்பட்டிருக்கிறது. ஹாம்சாட் செயற்கைக்கோள் 'ஹாம்' ரேடியோ உபயோகிப்பவர்களுக்கு உதவவிருக்கிறது.

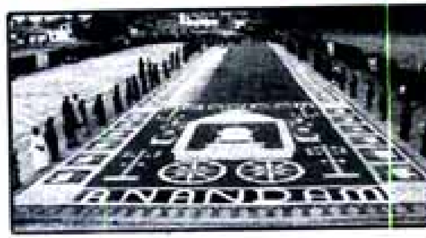


* புதிய சாதனை!

இங்கிலாந்தில் தொழில் கட்சித் தலைவரும் தற்போதைய பிரதம மந்திரியுமான 'டோனி பிளேயர்' மூன்றாம் முறையாகத் தேர்தலில் வெற்றி பெற்று பிரிட்டனின் ஆட்சிப் பொறுப்பை ஏற்றுள்ளார்.

இந்திய நீச்சல் வீராங்கனை பூலா சௌத்ரீ உலகிலேயே ஐந்து தீபகற்பகங்களை நீந்திக் கடந்த முதல் பெண்மணி என்ற பட்டத்துடன் கௌரவிக்கப்பட்டிருக்கிறார். கடந்த வருடம் அட்லாண்டிக் ஐஸ் தண்ணீரில் 30 கிலோ மீட்டரை மூன்றரை மணி நேரத்தில் நீந்தி சாதனை படைத்ததுடன் ஏழு கடலைக் கடந்த முதல் உலகப் பெண்மணி என்ற பட்டத்தையும் பெற்றிருந்தார்.

டேவிஸ் கப் ஏஷியா ஓஷியானா குரூப்-1 டென்னிஸ் தொடர் இந்தியாவில் நடந்து முடிந்தது. ஜெய்ப்பூரில் நடந்த விளையாட்டுகளில் நம் இந்திய வீரர்கள்



* கின்னஸ் சாதனை

உஸ்பெகிஸ்தான் வீரர் களை வென்று 5-0 விகிதத்தில் முன்னேறி வருகிறார்கள். செப்டெம்பரில் நடக்கவிருக்கும் அடுத்தகட்ட விளையாட்டில் உலக நாடான ஸ்வீடனுடன் இரண்டாவது கட்டத்தை தொடங்கவிருக்கிறார்கள். ஒற்றையர், இரட்டையர் என்று எல்லாப் பாகங்களிலும் நம் வீரர்கள் வெற்றிபெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்.**

சர்வதேச நாடுகளுக்குப் பாதி கட்டணத்தில் இயங்கும் விமான சேவை!

ஏர்-இந்தியா எக்ஸ்பிரஸ் ஏப்ரல் 30ம் தேதி முதன் முறையாகக் குறைந்த கட்டணத்தில் இயங்கும் சர்வதேச விமான சேவையை தொடங்கியுள்ளது. இந்த ஏர்-இந்தியா எக்ஸ்பிரஸ் விமானம் கேரளாவின் திருவனந்தபுரம், கொச்சி மற்றும் கோழிக்கோட்டிலிருந்து அரபுநாடுகளுக்கு வாரத்திற்கு 31 முறை இயங்கும்.

அமெரிக்க விழாவில் 'வீர்-ஷாரா' ஆறு விருதுகளைத் தட்டிச் சென்றது!

இந்தியா - பாகிஸ்தானைச் சேர்ந்த இருவருக்குமிடையே ஏற்படும் காதலை

* இந்திய டென்னிஸ் வீரர்கள்



மையமாக வைத்து எடுக்கப்பட்ட 'வீர்-ஷாரா' என்ற திரைப்படம், அமெரிக்காவில் நடந்த விழாவில் 6 விருதுகளைப் பெற்றுள்ளது. அமெரிக்காவின் அட்லாண்டிக் சிட்டி யில் இந்தித் திரைப்பட விருது வழங்கும் விழா நடந்தது. இவ்விழாவில் யஷ்சோப்ராவின் 'வீர்-ஷாரா' திரைப்படம் சிறந்த திரைப்படம், சிறந்த இயக்கம், சிறந்த நடிகர், சிறந்த இசை போன்றவற்றிற்கான விருதுகளைத் தட்டிச் சென்றது.



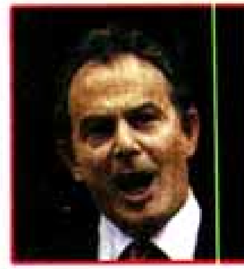
* பாலமுரளிகிருஷ்ணா

மதுரை மாநகராட்சி இனி 'ஈ-மாநகராட்சி!'

நாட்டிலேயே முதன் முதலாக மதுரை மாநகராட்சி முழுக்க முழுக்க கணினிமயமாக்கப்பட்டுள்ளது. மதுரை காமராஜ் பல்கலைக்கழகத்தின் எதிர்கால கல்வித் துறை, பௌதீக தகவல் தொழில் நுட்பம் ஒன்றினை உருவாக்கி அதன் மூலம் மதுரை மாநகராட்சி மற்றும் புதுக்கோட்டை மாவட்ட நிர்வாகத்தின் அனைத்துப் பணிகளையும் கம்ப்யூட்டரில் பதிந்து வைத்துள்ளது. இது ஈ-மாநகராட்சி எனப்படுகிறது. இதன் மூலம் மதுரை மாநகரில் எந்த இடத்தில் குப்பைகள் அகற்றப்படாமல் இருக்கிறது, எந்தப் பகுதியில் குடிநீர்த் தேவை அதிகமாக உள்ளது, தெருவிளக்குகள் எங்கெல்லாம் இல்லை மற்றும் வீட்டு வரி கட்டாதவர்கள் யார் என்ற விவரங்கள் அனைத்தும் தெரிந்து கொள்ளலாம்!

பாக். போரில் சாதனை படைத்த இராணுவ தளபதி அரோரா காலமானார்!

பாகிஸ்தானுடன் 1971-ம் ஆண்டு நடந்த போரில் இந்தியாவின் வெற்றிக்கு வித்திட்டவர் என்ற புகழுக்குரிய லெப்டினன்ட் ஜெனரல் ஜக்ஜித் சிங் அரோரா (89) அண்மையில் டெல்லியில் காலமானார். பாகிஸ்தான் போரின் பொழுது அவர் இந்திய இராணுவத்தின் கிழக்குப் பகுதி செயல்பாட்டுப் பொறுப்பை திறம்பட கவனித்தார். அவரது போர் வியூகத்தினால் பாகிஸ்தான் இராணுவத்தின் 90 ஆயிரம் வீரர்கள் அந் நாட்டு இராணுவ ஜெனரல் நியாஸி தலைமையில் டாக்காவில் 1971-ம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 16ம் தேதி இந்திய இராணுவத்திடம் ஒட்டுமொத்தமாகச் சரணடைந்தனர். உலக வரலாற்றில் நிகழ்ந்த பெரிய சரணடைவு சம்பவம் இதுதான். இதனால் கிழக்கு பாகிஸ்தான் பிரிந்து வங்கதேசம் என்ற தனி நாடு உருவானது. அரோராவின் சிறப்பான சேவைக்காக அவருக்கு பத்மபூஷன் மற்றும் பரம் வசிஷ்ட் சேவா விருது வழங்கப்பட்டது.



* மீண்டும் பிரதமர்

தொகுப்பு :
ஜெயசுதா ஷங்கர்

சென்னை அம்பத்தூர் கள்ளிக்குப்பத்தில் ஆனந்தம் முதியோர் இல்லத்தின் சார்பில் கின்னஸ் சாதனைக்காக 100 பெண்கள் ரங் கோலி மற்றும் புள்ளிக் கோலத்தைத் தீட்டினர். 9 ஆயிரத்து 200 சதுர அடி பரப்பில், காஞ்சிபுரம் பட்டுச் சேலையைப் போல் தீட்டப்பட்ட ரங்கோலியில் ஜரிகைக் கரை வேலைப்பாடுகளில் உள்ளதைப் போன்ற 74 பெரிய யானைகள், 52 கோபுரங்கள், சிவலிங்கத் துடன் கூடிய மிகப் பெரிய தேர், நீலம் மற்றும் அரக்கு உள்ளிட்ட வண்ணங்களில் தீட்டப்பட்டன.



* பூலா சவுத்ரி

கர்நாடக இசை மேதை, சங்கீத கலாநிதி என்று எல்லோராலும் போற்றப்பட்ட பால முரளி கிருஷ்ணாவுக்கு பிரான்ஸ் அரசு 'செவாலியே' விருது அளித்துள்ளது.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



Orchard B GCPMSOCN 913/04 TAM

நம்பிக்கையூட்டும் சிகிச்சை!

* டாக்டர்.
என். ராமகிருஷ்ணன்



தானத்தில் சிறந்தது உதானம்!

பொருத்தம் பார்த்து உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை செய்த பிறகு வாழ்க்கை எப்படி மாறும்? இத்தகைய 'புதிய வாழ்க்கையில்' மாத்திரை மருந்துகள் ஏதும் தேவையில்லையா? அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முன்னெச்சரிக்கையாக ஏதாவது நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டுமா போன்ற மன உளைச்சல்கள் நோயாளிகளைக் குழப்புவது இயற்கைதான்.

நம் உடலுக்குச் சொந்தமில்லாத எந்த ஒரு பொருளையும் (அது செயற்கைப் பொருத்தமானாலும், இன்னொருவரின் உறுப்போ, சதையோ ஆனாலும்) நிராகரிப்பது, நம் உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தி அணுக்களின் முக்கியப் பொறுப்பாகும். இதை 'இம்யூனிடி' என்று மருத்துவரீதியாக அழைப்போம். மாற்று சிகிச்சைக்குப் பிறகு புதிதாக பொருத்தப்பட்ட உறுப்பை நம் உடல் நிராகரிக்காமல் தடுக்க நம் எதிர்ப்புச் சக்தியை குறைக்க வேண்டும். இதற்கு 'இம்யூனோஸப்ரெஸண்ட்ஸ்' என்ற மருந்து வகையை வாழ்நாள் முழுவதும் உட்கொள்ள வேண்டும். மருத்துவர்களிடம் தவறாமல் ஆலோசனை கேட்டு இத்தகைய மருந்துகளின் அளவைத் தேவைக்கேற்ப முறையாக மாற்றுவது மிக அவசியம். சில நேரங்களில் இந்த நிராகரிப்பு ஏற்படும் போது உடனடியாக வைத்தியம் பார்த்தால் பல அபாயங்களைத் தடுக்கலாம். நீங்கள் ஊகிப்பது போலவே இந்த மருந்துகள் நம் இயற்கையான எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைப்பதால், கிருமிகள் உடலில் நோய்களை உண்டாக்கும் அபாயம் உள்ளது. இத்தகைய மருந்துகள் உட்கொள்ளும்போது கூட்டங்களிலிருந்தும், நோய் தாக்கப்பட்ட பிறரிடமிருந்தும் கொஞ்சம் விலகியிருப்பது உசிதம்.

வாழ்க்கையின் பொதுவான தத்துவங்கள் இந்த நிலைமைக்கும் பொருந்தும் - நல்லது, கெட்டது அறிந்து, எந்த ஒரு சிகிச்சை முறையிலும் நன்மையும் பக்கவிளைவுகளும் ஏற்படலாம் என்பதை ஏற்கும் மனோபாவம் அவசியம். மாற்று சிகிச்சை செய்வதற்கு முன் உடல் பொருத்தம் தவிர, குடும்பத்தின் ஆதரவும், நோயாளியின் மனோபாவம் இந்த 'புதிய வாழ்க்கைக்கு' ஏற்றதாக உள்ளதா என்று மனநல மருத்துவர்களும் பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.

இத்தனை மாற்றங்களைச் சந்திக்க வேண்டுமென்றால் இந்த மாற்று சிகிச்சையை ஏன் செய்து கொள்ள வேண்டும்? "வாலு போச்சு கத்தி வந்தது என்று சொல்வது போலப் புதிய சோதனைகள் தேவையா?" என்ற அச்சத்தைத் தவிர்க்கவும்.

மாற்று சிகிச்சை பலரின் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக மாற்றியிருக்கிறது... வாழ்க்கையின் கால அளவை மட்டும் நீடிக்காமல் தரத்தையும் உயர்த்துவதால் இது மருத்துவ உலகில் நம்பிக்கையூட்டும் சிகிச்சையாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது!

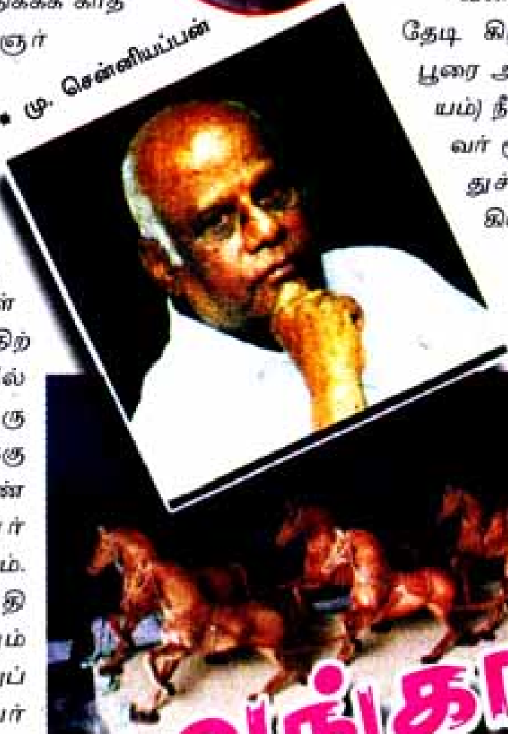
(உதானம் தொடரும்)

சூப்பர் அங்காடி 'நீல்கிரீஸ்'

பெங்களூர் மக்கள் அதிகம் விரும்பிச் செல்வது பிரிகேட் ரோட்டிற்கு. வண்ண வண்ண விளக்குகள், நவீனமயமாக்கப்பட்ட கடைகள், ஹோட்டல்கள், தியேட்டர்கள், நவநாகரிக உடையில் இளம் பெண்கள், அந்த அழகை ஆராதிக்கக் காத்திருக்கும் இளைஞர் படை.. என எந்நேரமுமே பிரிகேட் ரோட் கலகலதான்!



• முத்துசாமி முதலியார்



• மு. சென்னியப்பன்

இதே பிரிகேட் ரோடில் மிக அதிக அளவில் மக்கள் வருவது ஒரே இடத்திற்குத்தான். அது 'நீல்கிரீஸ்'. ஒவ்வொரு நாளும் நீல்கிரீஸுக்கு வரும் மக்களின் எண்ணிக்கை சுமார் 2500லிருந்து 3000மாம். இதே வார இறுதி யென்றால் இன்னும் அதிகமாம்! பிரமித்துப் போனோம். 'சூப்பர் மார்க்கெட்'களின் முன்னோடியான நீல்கிரீஸ்க்குப் படையெடுத்தோம். பல தளங்களில் செயல்படும் நீல்கிரீஸ் உணவுத் துறையில் ஒரு சாதனை மையம்!

"நீல்கிரீஸ் ஆரம்பிச்சது 1905ல். இந்த வருடம் நூற்றாண்டு வருடம். என் தந்தை முத்துசாமி முதலியார் அவர்களால் ஆரம்பிக்கப் பட்டது. மிகவும் வறுமையான குடும்பம். கஷ்ட ஜீவனம். நெசவு வேலை தான் முதலில் பார்த்தார். அவர் படித்திருந்தது இரண்டாவது வகுப்பு வரைதான். வேறு வேலை தேடி கிராமத்திலிருந்து (திருப்பூரை அடுத்த முரட்டுப்பாளையம்) நீலகிரி வந்தார். தெரிந்தவர் மூலமாகத் தபால் எடுத்துச் செல்லும் வேலை கிடைத்தது.



• 'கேக் ஷோ'

தென்னிந்தியாவில் முதன்முதலாக வெண்ணெய் உற்பத்தித் தொழிலுக்கு வித்திட்டவர்கள் என் தந்தையும் அவர் சகோதரர்களும்தான். ஒரு நாள் ஒரு ஆங்கிலேயர் தான் சீமைக்குச் செல்வதாகவும், வெண்ணெய் வியாபாரத்தை யாருக்காவது விட்டுச்

செல்வதாகவும் தெரிவித்தார். அப்போது ஆரம்பித்ததுதான் 'தி நீல்கிரி டெய்ரி ஃபார்ம்' அன்றிலிருந்து வளர்ச்சிதான்... ஈரோடு, கோயம்புத்தூர், சென்னை, பெங்களூர்... என அத்தனை முக்கிய நகரங்களிலும் நீல்கிரீஸ் இருக்கிறது. இன்று மக்கள் மத்தியில் அமோக



ஆதரவு பெற்றிருக்கிறோம் என்றால் அதற்குக் காரணம் நாங்கள் வாடிக்கையாளருக்குத் தரும் மதிப்புதான். கஸ்டமர்தான் எங்களுக்கு முக்கியம். அவர்களுடைய திருப்தியும் சந்தோஷமும் தான் எங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தருபவை" என்று நீளமாகச் சொல்கிறார் 86 வயதாகும் நீல்கிரீஸின் சேர்மன் திரு. மு. சென்னியப்பன்.

இந்த வயதிலும் சென்னியப்பன் அவர்கள் தினமும் கடைக்கு வரத் தவறுவதில்லை. இன்றும் இவர் அலுவலகம் மற்றும் ஸ்டோர் வந்தவுடன் செக் பண்ணுவது எங்காவது ஒட்டடை இருக்கா, ஊழியர்கள்... அதிலும் உணவுப் பண்டங்கள் செய்பவர்களின் நகங்கள் க்ளீனாக வெட்டப்பட்டிருக்கிறதா என்பதுவரை கவனமாகப் பார்ப்பாராம். தொழிலதிபர், எழுத்தாளர், பில்லியர்ட்ஸ் வீரர், பல அறக்கட்டளை நிறுவனர்... என பன்முகங்கள் சென்னியப்பனுக்கு.

"எங்களிடம் பெண் ஊழியர்கள்தான் அதிகம். அதற்குக் காரணம் அவர்களுடைய இன்முகம், பொறுப்பான பணி, நேர்மைதான்! எங்களிடம் பலவிதமான கஸ்டமர்கள் வருவார்கள். ஒவ்வொருவரிடமும் ஒவ்வொருவிதமான அணுகுமுறை வேண்டும். சர்வீஸ் என்றாலே லேடீஸ்தான். அதில் எந்தச் சந்தேகமுமில்லை... என்னை மாதிரி ஒரு வியாபாரி ஒரு நாளைக்குப் பல ஆயிரம் நபர்களைப் பார்க்கிறோம். பல முகங்களை, பல உணர்ச்சிகளை, பிரச்னைகளை சந்திக்க எதிர்கொள்ள மகாத்மா காந்தியை விட பொறுமையாக, சாந்தமும் சகிப்புத் தன்மையும் வேண்டும். சரியோ, தப்போ வாடிக்கையாளருடன் வாதாடக் கூடாது. ஒரு வாடிக்கையாளரை நண்பராக்கிக் கொள்ள வேண்டும். வெற்றியின் சூட்சுமமே அதுதான்...." புதிதாகக் கால் பதிக்கத் துடிக்கும் நபர்களுக்கு டிப்ஸ் கொடுக்கிறார்.

நீல்கிரீஸ் இன்று வெற்றிகரமான சூப்பர் அங்காடியாக செயல்படுகிறது என்றால் அதற்குப் பின்பலமாகக் கூட்டாக செயல்படும் சூப்பர் குடும்பம்தான். குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருமே தொழில் வளர்ச்சிக்குத் தங்களாலான பங்கைச் செவ்வனே செய்து வருகின்றனர். இளைய தலைமுறைகள் பேக்கரி படிப்பு, டெய்ரி பயிற்சி என்று தொழிலுக்கேற்ற படிப்புகளாகப் படித்து, அடுத்த தலைமுறையாக உருவாகி வருகின்றனர்.

ஒவ்வொரு வருடமும் நீல்கிரீஸ் நடத்தும் 'கேக் - ஷோ' நாடு முழுக்க பிரசித்தம் 'லிம்கா புக் ஆஃப் ரெகார்ட்ஸ்' லும் இடம்பெற்றிருக்கிறது. இன்று நம் நாட்டிலேயே சிறந்த நிறுவனமாக நீல்கிரீஸ் உருவாகியுள்ளது என்றால் அதற்குப் பின்னணி அவர்களது கடும் உழைப்பே!

100 வருட வரலாற்றைச் சாதனையை, பல விருதுகளை பெற்றிருக்கும் நீல்கிரீஸைப் பற்றி ஒரு சில பக்கங்களில் எழுதுவது சாத்தியமாகாது. சுமார் 1600



தயிர் சாதத்திற்கு

1 கப் அரிசிக்கு 2 கப் பால், 2 கப் தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் கலந்து வேகவிட்டு சாதம் கலந்தால் தயிர் சாதம் இரவு வரை புளிக்காமல் இருக்கும்.

- எஸ். சரோஜா ஸ்ரீதர்

நபர்கள் வேலை பார்க்கும் இந்நிறுவனத்தில் அனைவருமே ஒரு குடும்பமாக செயல்படுவதைக் கண்கூடாகப் பார்க்க முடிந்தது.

முன்பெல்லாம் மளிகைக்கடை என்றாலே ஆண்கள்தான் போவார்கள். ஆனால் நீல்கிரீஸ் வந்த பிறகு குடும்பமாகச் சென்று மளிகை வாங்கி வருகிறார்கள். நீல்கிரீஸிலிருந்து வரும்போதே முறுக்கு, கேக், சாக்லேட், சீஸ், ப்ரெட், சப்பாத்தி... என வகை வகையாக வாங்கி வந்து சமையலறைக்குப் போகாமலேயே எல்லோரின் பசியையும் ஒரு பெண் போக்கி விடுகிறாள்!

அது சரி, நீல்கிரீஸ் ஒரு பெண்ணிற்கு உற்ற தோழியா அல்லது அவளை சோம்பேறியாக்குகிறதா? தோழிதான் என அடித்துச் சொல்கின்றனர் பெண்கள். கூடவே ஆண்களும்!

- லதா சேகர்


மகிழ்ச்சி
முடிவின்றி
தொடரட்டும்
சேமிப்பு + பாதுகாப்பு
TMB
சிரஞ்ஜீவி
ஜீவனுள்ள
ரெக்கரிங் டெபாசிட்
மாதத்தவணை ரூ. 100ம் அதன் மடங்கிலும் கணக்கைத் துவக்கலாம்
ஆயுள் காப்புறுதி ரூ. 4,000 முதல் ரூ. 10 இலட்சம் வரையும் விபத்துக் காப்புறுதி ரூ. 20 இலட்சம் வரையும்
18 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களும் 55 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களும் இத்திட்டத்தில் சேரலாம்
3 ஆண்டுகள் முதல் 7 ஆண்டுகள் வரை சேமிக்கும் வசதி
வருங்கால வட்டியிலிருந்து வங்கியே பிரீமியத்தை முன்னரே செலுத்திவிடும் வசதி
மாதம் ரூ. 1,000 வீதம் 7 வருடங்கள் சேமித்து முதிர்வுத் தொகையாக ரூ. 1,03,484 பெறலாம் (வருமான வரி பிடித்தமின்றி)
முதிர்வுத் தொகைக்கு சற்று அதிகமான அளவுக்கு, அதாவது ரூ. 1,04,000க்கு ஆயுள்காப்புறுதி
எதிர்பாராமல் உயிரிழப்பு நேரிட்டால் நியமனதாரருக்கு ரூ. 1,04,000த்துடன் டெபாசிட் செய்த தொகையும் வட்டியுடன் கிடைக்கும்
அதுவே விபத்தினால் உயிரிழந்தால் நியமனதாரருக்கு ரூ. 2,08,000த்துடன் டெபாசிட் செய்த தொகையும் வட்டியுடன் கிடைக்கும்
பிரீமியம் மற்றும் நியமனதாரர் பெறும் காப்புறுதித் தொகைக்கு வருமானவரிச் சலுகை
கடன்பெறும் வசதி
In association with
AMP SANMAR
ESTD. 1921
தமிழ்நாடு மெர்க்கன்டைல் பேங்க் லிட்.
Customer Oriented & Committed to Excellence
Regd. Office : 57, V.E.Road, Thoothukudi-628 002 Website.www.tmb.in

என்ஜான் உடலைப் பேணிக் காக்க உணவு அவசியம்தான் என்றாலும், இப்பொழுது இருக்கும் காலகட்டத்தில் யார் நிதானமாகத் தரையில் உட்கார்ந்து ருசியை அனுபவித்துச் சாப்பிடுகிறார்கள்... சொல்லுங்கள் பார்ப்போம்? ஏதோ காமாசோமாவென்று கந்தாயத்தைக் கழிப்பதற்காகச் சாப்பிடுகிறவர்களின் எண்ணிக்கைதான் அதிகரித்திருக்கிறது. சம்பிரதாயமாக உட்கார்ந்து சாப்பிடும் அனுபவத்தைப் பற்றிச் சிலரிடம் கேட்டோம் :



• தேசிகன், கோமளவல்லி

திரு. ராமசுப்ரமணியன் :

இப்பொழுதெல்லாம் எல்லோருமே டைனிங்டேபிளில் அமர்ந்து சாப்பிடுவதைத்தான் விரும்புகிறார்கள். எங்கள் வீட்டிலும் அந்தப் பழக்கம் வந்து விட்டது. ஆனால், நாள் கிழமைகளில் குடும்பத்தினர் எல்லோரும் தரையில் அமர்ந்து ஒன்றாகச் சாப்பிடுவோம். அதன் சுகமே தனிதான். தரையில் அமர்ந்து சாப்பிடுவதால் முழங்கால் நீட்டி மடக்க, ஸ்பைனல் கார்ட் வளைந்து கூன் விழாமல் இருக்க நல்ல உடற்பயிற்சி தான். எங்கே சாத்தியப்படுகிறது?

தரையில் சாப்பிட்டு

பத்மா ராமசுப்ரமணியன் :

ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே வேலைக்குச் செல்வதால் தரையில் உட்கார்ந்து சாப்பிடும் பழக்கம் மறைந்து விட்டது. சில வீடுகளில் ஆண்களாவது அமர்ந்து சாப்பிடுகிறார்கள். பெண்கள் ரொம்பவே மோசம். தட்டில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டுக் கொண்டு நாலு வாய் அள்ளிக் கொரித்து விட்டு ஓடுகிறார்கள். இன்னும் சில வீடுகளில் பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் காலை வேளையில் எதுவுமே சாப்பிடுவதில்லை. வேலைக்குச் செல்லாத அம்மாக்கள் குழந்தைகளைத் துரத்தித் துரத்தி வாயில் ஊட்டுகிறார்கள். நிதானமாகச் சாப்பிட யாருக்குமே பொழுது இருப்பது இல்லை.

முன்பெல்லாம் வாழை இலை, வாழைப் பட்டை, தையல் இலை போன்றவற்றில் சாப்பிடுவோம். இப்பொழுது தட்டில் சாப்பிடுகிறோம். அதையும் மீறி டிஸ்போசபிள் பிளேட்ஸ் வந்து விட்டது. எது எப்படி இருந்தாலும் நான் எனக்கென்று ஒரு வழிமுறை வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறேன். பழங்காலத்து சம்பிரதாயம்



• ராமசுப்ரமணியன், பத்மா ராமசுப்ரமணியன்



உட்கார்ந்து நாளாச்சு!

மாறாமல் சாப்பிட்டு வருகிறேன். அந்தச் சந்தோஷத்திற்கு இணையுண்டோ?

திரு. தேசிகன் : டைனிங் டேபிள் சாப்பாடு என்பது எப்பவுமே கிடையாது.. ஏனென்றால் நாங்கள் ஆசாரமான குடும்பம். சாப்பாடு விஷயத்தில் ரொம்பக் கண்டிப்பாக இருப்போம். எங்கள் வீட்டில் யாருமே வெளியில் சாப்பிடும் வழக்கத்தை வைத்துக் கொள்ளவில்லை. எத்தனை நேரம் ஆனாலும் வீட்டிற்கு வந்துதான் அதுவும் தரையில் அமர்ந்துதான் சாப்பிடுவோம். வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, வேப்பம் பூ, அகத்திக் கீரை போன்ற மருத்துவக் குணம் நிறைந்த காய் வகைகளைத்தான் நிறைய உபயோகித்து வருகிறோம். மேலும், வாழை இலையில்தான் சாப்பாடு.

திருமதி கோமளவல்லி : தரையில் அமர்ந்து, வாழை இலையில் சாப்பிடுவது என்பது எத்தனை ஆரோக்கியமான விஷயம் தெரியுமா? தரையில் அமர்ந்து, வயிற்றை அமர்த்திக் கொண்டு குனிந்து சாப்பிட்ட நாட்களில் யாரையாவது தொந்தியும் தொப்பையுமாகப் பார்க்க முடிந்ததா? இல்லை ஜீரணக் கோளாறுகள்தான் வந்ததுண்டா? அதுவும் குளோரோபில் நிறைந்த பசுமையான வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு, முக்கியமாகக் கண்களுக்கு எவ்வளவு குளுமை தெரியுமா?

ஆசாரமான, உயர்வான, சுகாதாரமான உணவு என்பது இலையில் பரிமாறும் பொழுது உணரப்படுகிறது. அதனால்தான் இறைவனுக்குக் கூட வாழை இலையில்தான் படைக்கிறோம். வாழை இலைக்கு மட்டும்தான் உஷ்ணத்தைத் தக்கவைக்கும் சக்தி உண்டு. அதனால்தான் வெளியிடங்களுக்குச் செல்லும் பொழுது இலையில் உணவைக் கட்டிக் கொள்கிறோம். ஸ்ரீராமர், தன் பட்டாபிஷேகத்தன்று ஒவ்வொருவருக்கும் ஒருவித பரிசு கொடுத்தாராம். ஆனால் ஹனுமனுக்கு கொடுத்தது என்ன தெரியுமா? வாழை இலையைப் போட்டு, வானரங்களுக்குப் பிடித்த பழ வகைகளை ஒருபுறம் பரிமாறி, தான் ஒருபுறம் உணவு வகைகளைப் பரிமாறி தரையில் அமர்ந்து, ஒரே இலையில் உண்டு, ஹனுமானை மகிழ்வித்தாராம்.

இதைவிட ஒரு சிரேஷ்டமான பரிசு இருந்திருக்க முடியுமா சொல்லுங்கள். ஆகையால், இலையில் பரிமாறி தரையில் அமர்ந்து சாப்பிடுவது என்பது உயர்வான, உன்னதமான ஒரு பழக்கம். நாம் உண்ட பிறகு தூக்கி எறியும் இலை கூட பசு போன்ற பிராணிகளுக்கு உணவாகிறதே! இத்தனையும் சொன்னேனே! ஒன்றை விட்டு விட்டேன். இன்று வரை எங்கள் வீட்டில் பெரியவர்களைப் பொறுத்தவரை 'நோ டேபிள் மீல்ஸ்'.

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**
புகைப்படங்கள் : **பாலா கண்ணன்**

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

ஆர். *கார்த்திகா, நாகர்கோவில்.*

நான் ஜெர்மனியில் இருந்த பொழுது பலர் என்னிடம் கேட்டு நான் விடை தெரியாமல் விழித்தது : நாம் இட்டுக் கொள்ளும் சந்தனம், விபூதி, பொட்டு ஆகியவற்றுக்கு ஏதேனும் பொருள், பயன் உள்ளதா என்பது.

பொதுவாகத் திருநீறு, திருமண் இரண்டுமே மிகப் பெரிய உண்மையை உணர்த்துவதற்காகவே பட்டையாக நெற்றியில் இடப்பட்டன. நீர்மேல் குமிழி - நிலையற்ற வாழ்க்கையில் நாம் நீறாவதற்குள், மண்ணாவதற்குள் நல்ல வழி தேடிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் அது. நெற்றியில் சேரும் நீருக்கும் நல்ல மருந்து. அதையும் தாண்டிய உண்மை நெற்றியில் ஆக்ஞா சக்கரம் உள்ளது. அதில் விரல்கள் பட்டு அழுத்தம் தரும்போது அது தூண்டப்பட்டு அறிவு ஒளி வீச ஆரம்பிக்கிறது.

ஜா. சங்கீதா, ஈரோடு.

நீங்கள் 2004-ல் மங்கையர் மலர் ஆசிரியராக ஆவீர்கள் என்று என்றாவது நினைத்ததுண்டா?

என்றுமே எண்ணியதில்லை! வேடிக்கை என்னவென்றால், எதிர்பாராதவை எல்லாம் என்னைத் தேடி வரும் போது, இதுவும் இறைவன் எனக்குப் போட்டு வைத்துள்ள பட்டியல் போலும் என்றுதான் எண்ணினேன். எண்ணுகிறேன். நடப்பவை என்றும் நடந்தே தீரும். நடவாதவை என்றும் நடவாது. நாம் செய்கிறோம் என்ற எண்ணம் அறியாமை! இதுதான் நான் கற்ற வாழ்க்கைப் பாடம்!

லட்சுமி சந்தானம், கிழக்கு தாம்பரம்.

மனிதர்களில் எத்தனைவிதமான முகங்கள், குணங்கள்... ஆண்டவன் படைப்பில் அழகிகளும் உண்டு - அழகில்லா படைப்புகளும் உண்டு... அலிகளும் உண்டு.. பார்ப்பதற்கு மனசுக்குப் பரவசமூட்டும் அழகிய தோற்றமுடையவர்களிடம் நெருங்கிப் பழகிப் பேசிப் பார்த்தால் மனசின் விகாரம் பளிச்சிட்டு காட்டும். அழகில்லாதவர்களிடம் போற்றும்படியான குணம் இருக்கும். இருந்தும் அழகில் என்ன அப்படிப்பட்ட இரகசியம் புதைந்து கிடக்கிறது?

அழகு என்பது வெறும் தோற்ற அளவில் நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டால் ஏமாந்து விடுவீர்கள், அழகு, அழகின்மை இதற்கும் குணத்துக்கும் சம்பந்தமே கிடையாது. போற்றும்படியான குணம் இருப்பவர்களே உண்மையில் அழகானவர்கள்! அது சரி - இதற்கிடையே 'அலிகளும் உண்டு' என்ற வரி எதற்கு? அலிகளும் அழகானவர்கள், குணத்தில் பேரழகு படைத்தவர்கள் - அப்படி இருவர் (நர்த்தகி, சக்தி) என்னை அம்மாவாக ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர். அழகு என்பது கண்ணோட்டம்தானே!

சுமித்ரா ராஜு, கல்பாக்கம்.

நீதிபோதனை என்ற ஒரு வகுப்பு முன்பு பள்ளிகளில் இருந்ததால்தான், முதியோர்களாகிய நம்மால் இன்றும் நேர்மையுடன் வாழ முடிகிறது. இப்போது அம்மாதிரியான வகுப்புகள் எதுவும் இல்லாத காரணத்தால், இன்றைய மாணவர்கள் தறிகெட்டு அலைகிறார்கள் என்பது என் எண்ணம். அரசு மீண்டும் நீதிபோதனை என்ற ஒரு

அன்பு

ரேவதி சங்கரன்

வகுப்பைக் கொண்டு வந்தால் என்ன?

இதைத்தான் நான் செல்லுமிடம் எல்லாம் சொல்லி வருகிறேன். நீதி போதனை வகுப்பு பள்ளிகளில் அவசியம் தேவை. அங்கில்லாவிட்டால் வீடுகளில் பெரியவர்களோ, பெற்றோர்களோ கதை மூலமாகவாவது உயர்ந்த பண்புகளைப் புகட்ட வேண்டும். பள்ளிகளில் மீண்டும் நீதிபோதனை வகுப்பு வர வேண்டும் என உங்களோடு நானும் பிரார்த்திக்கிறேன்.



ம. சிவபிரகாசம், சென்னை - 82.

எங்கு சென்றாலும் (துறை) போட்டியும், பொறாமையும் முன்னின்று என்னை நீ முழுங்கலாமா? உன்னை நான் முழுங்கலாமா? என்று கிறுக்குப்புத்தி கிறுக்கு சாமிகள் நிறைந்த உலகத்தில் இதையெல்லாம் மீறி சாதிப்பது எப்படி?

உண்மைதான்! கடலில் மூழ்கி முத்து எடுக்க வேண்டும் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அது உடனே கடலுக்குள் குதித்து விர்ரென்று அள்ளி வரக்கூடியது அல்ல. விழுங்கத் துடிக்கும் சுறாமீன், திமிங்கிலம் இவைகளுக்குத் தப்பி முத்துச்சிப்பி எடுத்து வந்து கரையில் பல சிப்பிகளை உடைத்துப் பார்த்தால் ஏதோ ஒன்றில்தான் முத்து கிடைக்கும். இதுதான் வாழ்க்கை! ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

குமுதவல்லி, பெங்களூர்.

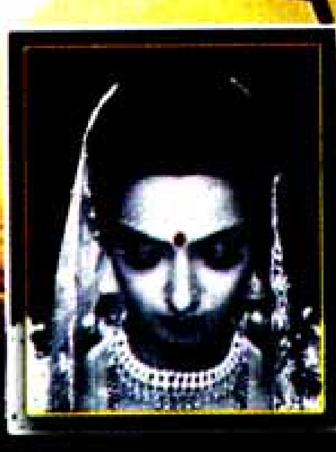
விவேகமில்லாமல் ஈகோவில் வாழும் 68 வயது கணவரை எப்படித் திருத்துவது?

அட தேவுடா! இளங்காலை, நடுப்பகல், பொன்மாலை இந்தப் பொழுதை எல்லாம் கழித்து விட்டு இப்போது கணவரைத் திருத்துவது எதற்காக? அவரோடு வாழும் ஒவ்வொரு நாளும் 'போனஸ்' என்று எடுத்துக் கொள்வதுதான் விவேகம். கோடையில் குடையாகவாவது அவர் குளிர்ச்சி தர மாட்டாரா?

என். செண்பகவல்லி, பாளையங்கோட்டை.

என் கணவர் என்னிடம், "நான் கூறுவதை அவ்வப்போதாவது சரி என்று விவாதமில்லாமல் ஒப்புக் கொள்ள மாட்டாயா"

வட்டம்





என்று மிகவும் வருந்துகிறார். அவர் கூறுவது நியாயம் என்றே எனக்கு சாதாரணமாகத் தோன்றுகிறது. ஆனால் அவர் ஏதேனும் கூறும் போது எதிர்த்துப் பேசவே தோன்றுகிறது (எ.கா) "இன்று புதன் கிழமைதானே" என்று என் கணவர் கேட்டால், "யார் சொன்னது? செவ்வாய்க்கு அடுத்த நாள்" என்றோ "வியாழனுக்கு முந்தின நாள்" என்றோதான் கூறுகிறேன். எனக்குத் தக்க வழி காட்டுங்களேன்.

உங்களுக்கும் உங்கள் கணவருக்கும் லக்கினத்திற்கு ஆறிலும் எட்டிலும் சந்திரன் இருக்கும் என நினைக்கிறேன். அப்படி இருப்பதை சஷ்டாஷ்டகம் எனப். ஏட்டிக்குப் போட்டியாகப் பேசுவதுதான் இதன் பலன். உங்களுடையது சுபசஷ்டாஷ்டகமாகத்தான் இருக்க வேண்டும். என்.எஸ்,கே, மதுரம் தம்பதியர் போல் உங்களது உரையாடல் மிகவும் சுவையாக இருக்குமே! பல்லாண்டு வாழ்க... இப்படியே!

வி. சித்ரா, சு. பள்ளியம்பட்டு கிராமம்.
என்னைப் போன்ற பட்டிக்காட்டு (கிராமத்து) வாசகிகளின் படைப்புகளை மங்கையர் மலர் ஏற்றுக் கொள்ளுமா?

வாசகியர் எல்லோருமே மணமிக்க மங்கையர் மலர்கள்தானே. பட்டிக்காட்டு வாசகி என்ற தாழ்வுமனப்பான்மை எதற்கு? மலப்பாம்பாடி அருகமைந்த பள்ளியம்பட்டு வாசகியே! உங்கள் கடிதத்தை ஏற்கும் இந்த மலர் உங்கள் கருத்துகளை ஏற்காதா? எழுதி அனுப்புங்கள். மற்றவருக்குப் பயனளிப்பதாக இருந்தால் படைப்பு அச்சேறுவதில் தடையிருக்காது.

*** இந்த மாதம்
அன்பு வட்டம்
சிறந்த கேள்விக்கு நர்மதா
பதிப்பகம், சென்னை - 17
வழங்கும் ரூ. 250/-
மதிப்புள்ள புத்தகங்களை
பரிசாகப் பெறுபவர் :
வி. சித்ரா, சு. பள்ளியம்பட்டு**

கே. சுப்புலக்ஷ்மி, பவானி.

அடுக்கு மாடி குடியிருப்புகளில் இருக்கும் குடும்பங்கள் ஒன்றாக பொதுவான மெஸ் ஒன்று ஏற்படுத்தி சமையல் செலவு முழுவதும் பகிர்ந்து கொண்டால் பெண்களுக்கு முக்கியமாக வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்குக் கணிசமாகச் சமையல் வேலை குறையும் - டென்ஷன் இல்லாமல் மற்ற வேலைகளைக் கவனிக்கலாம். இது போல எங்காவது நடைபெறுகிறதா? இது பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

சாதம் மட்டும் வீட்டில் வடித்துக் கொள்ள மற்றவைகளை வீட்டுக்கே அனுப்பும் பல 'மெஸ்'கள் இருக்கின்றனவே. மனைவியை இழந்த கணவன்மார்கள் பலர் இதனால் யாருடைய கையையும் எதிர்பாராமல் சுகமாக இருந்து வருகிறார்கள். குஜராத்தில் 'வடோத்ரா'வில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒவ்வொரு உணவு வகையை அதிகமாகச் செய்து விற்கிறார்கள். ஒருநாள் படேல் வீட்டு (மாடி வீடு) டோக்ளாவும், கீழ் வீட்டு ஜோஷி வீட்டுக் 'கடி'யும், பக்கத்துக் கட்டடத்திலிருந்து 'தேப்ளா'வும் வாங்கி வந்து என் தம்பி மனைவியின் தயிர் சாதத்துடன் சாப்பிட்டதுண்டு. உங்கள் முயற்சி செயலாகும் நாள் வெகு தூரத்திலில்லை.

ஸங்கீதா, மதுரை.

நம் வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கு முதல் படியாக அமைவது ஒரு கௌரவமான வேலை. இன்று எத்தனையோ நபர்கள் பிரபலமாவதற்கு முக்கியக் காரணம் அவரவர் துறைதான். அவர்களுடைய உழைப்பும் ஒரு காரணம் என்பதை மறுக்கவில்லை. ஆனால், இதுநாள் வரை 'சோறு போட்ட' நிறுவனத்தைப் பற்றித் தப்பாகப் பேசலாமா?

மற்றவர்களைத் தூற்றிப் பேசினால் கைதட்டுவது அரசியல் கலாசாரத்திற்கு ஏற்கும். ஆனால், வாழ்க்கையில் உயர முதல் படியாக இருந்த நிறுவனத்தைப் பற்றித் தரக்குறைவாகப் பேசுவது உயர் பண்பு அல்ல. நன்றியுணர்வை அடித்தளமாக வைத்து எழுப்பும் வெற்றிக் கோட்டைதான் காலத்தால் அழியாத உறுதிபெற்றது. காழ்ப்புணர்ச்சி நம்மையே அரித்து விடும்!

மங்கையர் மலர் & OKJ
SINCE 1933
ORIGINAL KERALA JEWELLERS
74, USMAN ROAD
இணைந்து வழங்கும்

மணி மங்கை

2000-ம் ஆண்டு, நவம்பர், மங்கையர் மலரில் வெளிவந்த சித்ரா முரளி அவர்களின் வீட்டுக் குறிப்பே நான் படித்து மிகவும் பயனடைந்த குறிப்பு. உடனடியாக துரித முறையில் பில்டர் காப்பி தயாரிப்பதற்கான குறிப்பு அது. ஒரே சமயத்தில் திடீரென்று உறவினர்கள் பத்து, பதினைந்து பேர் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்த போது அக்குறிப்பைப் பின்பற்றி நொடியில் அவர்களுக்குக் காப்பி தயாரித்து தந்தேன். அதைப் பார்த்து வியந்த அவர்கள், "எப்படி இவ்வளவு சீக்கிரம் இவ்வளவு பேருக்கு காப்பி தயாரித்தாய்? அந்த அதிசயத்தை எங்களுக்கும் சொல்லேன்" என்று கேட்க, நான், "அதெல்லாம் மங்கையர் மலர் ரகசியம்" என்று பெருமையோடு சொன்னேன்.



* சென்ற மாதம் பரிசு பெற்ற வாசகி எஸ்.ஆர். பிரேமாவதி, திருவனந்தபுரம்.

நான் படித்து, பயனடைந்த குறிப்பு :

பெரிய அளவில் காப்பி தயாரிக்கும் போது டிகாக்ஷன் சீக்கிரம் இறங்க வேண்டுமா? காய்கறி வடிகட்டும் வடிதட்டை, ஓர் அகலமான பாத்திரத்தின் மேல் வைத்து, தட்டின் மீது ஒரு சுத்தமான, மெல்லிய வெள்ளைத் துணியைப் போடுங்கள். கால் கிலோ காப்பிப் பொடியைப் போட்டு இலேசாக அழுத்தி, கொதிக்கும் வெந்நீரைக் கரண்டியால்

மணி மங்கை

ஜூலை மாத போட்டித் தலைப்பு: எனக்காகவே எழுதியது போல் இருந்தது

ரூ.25,000/- மதிப்புள்ள தங்கநகைப் பரிசு

2000-த்திலிருந்து சற்று பின்னோக்கிச் செல்வோமா? 1995-க்கு! அசரீரியாய்ப் பதில் கிடைத்தது என்பது புராண காலத்துக்குப் பொருந்தும். ஆனால் நமது வாழ்நாளில் நம்முடைய பல சந்தேகங்களுக்கு மங்கையர் மலர் 'பளிச்' 'பளிச்' என்று விளக்கம் தந்து வந்திருக்கிறது. அப்படி, ''உங்களுக்காகவே எழுதப்பட்ட வரிகள்'' தந்த அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்களேன்!
(ஆமாம்! சென்ற இதழ் போட்டியில் 'பயனடைந்த குறிப்பு'களைத்தானே குறிப்பிடச் சொன்னோம். நான்கு பக்கக் கட்டுரையா கேட்டோம்?)

1. பழைய இதழின் பிடித்த பக்கத்தின் ஜெராக்ஸ் பிரதியை அனுப்ப வேண்டும்.
2. ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
3. பரிசு வருமானவரி விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது.
4. கூப்பனை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.

கடைசி தேதி 15.6.2005
ஆசிரியர், மங்கையர் மலர்,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 600 032.

பெயர்: ....
வயது: ....
முகவரி: ....
....
....
....
தொலைபேசி எண்: ....
ஈமெயில்: ....

ஊற்றுங்கள். ஒத்தாற்போல ஸ்டிராங்கான டிகாக்ஷன் விரைவில் தயார்.

- கௌசல்யா ஸ்ரீராமன்,
செகந்திராபாத்.

நன்றி... நன்றி... நன்றி...

தாங்கள் நடத்திய மணிமங்கை போட்டியில் ஏப்ரல் 2005ல் என்னைத் தேர்ந்தெடுத்து பரிசு அளித்ததில் மிகவும் பெருமிதம் அடைகிறேன்.

பரிசைப் பெற சென்னையில் OKJ ஆபரண மாளிகையில் காலை 10.00 மணியளவில் சென்ற பொழுது அங்கு கண்ட காட்சிகள் மனதில் பசுமையாகப் பதிந்து விட்டன. எங்களை தங்க மாளிகையின் எல்லாப் பிரிவுகளுக்கும் அழைத்துச் சென்று மிக விளக்கமாக அவர்களுடைய தங்கம், வைரம் விலைமதிப்புள்ள நவரத்தினக் கற்கள் போன்றவைகளின் தரத்தையும், அதனை வாங்கும் முன்பு அறிய வேண்டிய சில யோசனைகளையும் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள்.

உரிமையாளர் திரு. பாபு இம்மானுவேல் மலரின் மூலம் கிடைத்த பரிசை எனக்கு வழங்கினார். இந்தப் பார்த்திப ஆண்டில் அக்ஷய திருதியை நாளில் மிகவும் ஐஸ்வர்யமுள்ள நாளில் நான் அந்த நகையை அணிந்து ஆனந்தமடைந்தேன்.

- எஸ்.ஆர். பிரேமாவதி,
திருவனந்தபுரம்.

‘பைபாஸ்’ அறுவை சிகிச்சைக்கு இனி ‘பை-பை’ தான்!

Oxymed Hospital

Chennai's first non-surgical treatment center for heart attack problems.



மாரடைப்பு, நெஞ்சு வலி போன்ற இதய நோய்களுக்கு ஆஞ்சியோப்ளாஸ்டியும் பைபாஸ் சர்ஜரியும் மட்டுமே தீர்வுகள் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஓஸோன் மற்றும் கிலேஷன் சிகிச்சைகள் மூலம் நிவாரணம் பெறுவீர்! இதயம் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு இத்தகைய சிகிச்சைகள் குணமளிப்பது நிரூபணம் செய்யப்பட்டு, உலகில் 24 நாடுகளில் பின்பற்றப் படுகின்றன. ஜெர்மனி, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, ரஷ்யா, ஃபிரான்ஸ், கியூபா, மலேசியா, ஜப்பான் என்றுபல நாடுகளில் பின்பற்றப்படுகிறது. இன்னும் சொல்லப் போனால், 12 கோடிக்கும் மேற்பட்ட ஜெர்மனியர்கள் தங்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய இதய நோய்கள், மூட்டு நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய்க்கும் இம்முறைகளையே நம்புகின்றனர். ஜெர்மனியில் மட்டுமே இவ்வகை மருத்துவ சிகிச்சைகள் அளிக்க 7000க்கும் மேற்பட்ட புகழ் பெற்ற மருத்துவர்கள் இருக்கிறார்கள். உங்களுக்கும் இந்த சிகிச்சை முறைகள் பற்றி அறிய ஆவலா? உடனே எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்களேன். அறுவை சிகிச்சையில்லை, வலி இல்லை, நீண்ட நாள் மருந்துகள் இல்லை. ஆனால் உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகள் மட்டும் கட்டாயம் உண்டு!

Timing: Week days 9 a.m. to 6 p.m. Sunday 10 a.m. to 5 p.m. *(enquiries only)*

Anna Nagar: *2180, L-Block, 12th Main Road (Behind Nilgiris), Chennai - 600 040.*
Ph.: 26201147 / 30910237

Adyar: *5, First Main Road, Kasthurba Nagar, Chennai - 600 020.* ***Ph.: 24452753***

OXYMED HOSPITAL
PRIVATE LIMITED
CLOSE TO YOUR HEART

• இது பெயிண்டிங் அல்ல!

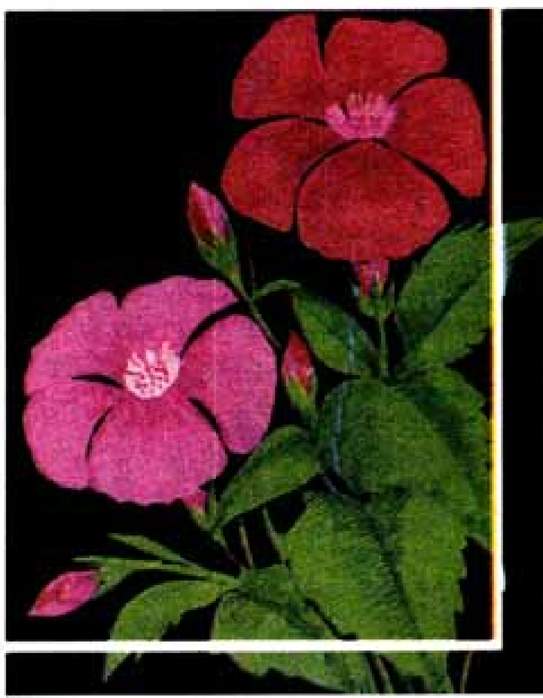


பல வருடப் பழக்கமுள்ள சினேகிதி ஒருவரின் வீட்டிற்குச் சென்ற வாரம் சென்றிருந்தேன். அந்த நேரம் அவரது கையில் அழகிய கோடுகளுடன் கூடிய இரட்டை வர்ண டிஷ்யூ பேப்பர்களும், எதிரே அந்த தாளைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட பலவர்ணப் பூக்களும் கொத்துக் கொத்தாகக் கூடையில் நிறைந்து கண்களைப் பறித்தன! அந்த வர்ணப் பேப்பர்களைக் கையில் எடுத்துப் பார்த்துக் கொண்டே, "இந்த பேப்பர் டிஷ்யூ பேப்பர் போலத் தெரிகிறதே" என்று கேட்டதும், அவர் புன்னகையுடன் "இது டிஷ்யூ பேப்பர்தான். ஆனால் இதை வெளிநாட்டு டிஷ்யூ பேப்பர் என்று கேட்டு வாங்கணும். எல்லா கலர்களிலும் கிடைக்கிறது. ஒரு பேப்பர் மட்டும் நாற்பது ரூபாய்! ஆனால், அதே சமயம் ஒரு கலரின் பின்னாலேயே அந்த வர்ணத்தின் வெளிர்கலர் என்று ஒரு பேப்பரில் இரண்டு விதம் 'ஷேட்' கிடைக்கும். இதைப் போல பூங்கொத்துகள் தயாரிக்க மிக அருமையாக இருக்கிறது" என்று விவரமும் கொடுத்தார்.

தனித்தனியாகப் பூக்களைச் செய்து ஜாடியில் பொருத்தும்

எக்ஸ்ரே ஃபிலிம் மேல் எழில் ஓவியங்கள்!

விதமாக செய்யவரும் இந்தத் தாளில் ஒட்டுச்சித்திர வேலைகளைச் செய்து பார்க்க லாமே என்று மனதில் தோன்ற சில மணி நேரச் சிரமங்களுக்கிடையே கண்ணைப் பறிக்கும் படங்களாகி விட்டன. இந்த ஓவியத்திற்குச் சரியான பின்னணி வழுவழுப் பான 'எக்ஸ்ரே ஃபிலிம்'தான்!



தேவைப்படும் பொருள்கள் :

நீங்கள் விரும்பும் கருப்பு, கருநீலம் ஏதாவது பெயிண்ட் பூசப்பட்ட எக்ஸ்ரே ஃபிலிம் - 1,

வெள்ளை நிற கார்பன் - 1,

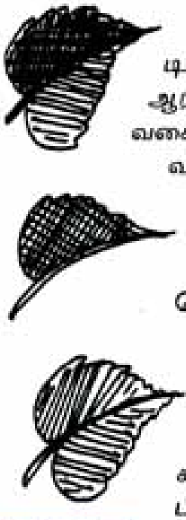
பென்சில் - 1

மாதிரிக்கு இங்கு கொடுக்கப்பட் டிருக்கும் செம்பருத்திப் பூக்கள் டிசைன் (பெரிதாக்கப்பட்டது)

மிக நுட்பமாக வெட்டும் கத்தரிக்கோல், டிசைன் அளவு



வெள்ளை பேப்பர் - 1,
ஸ்கெட்ச் பேனா
சிவப்பு - 1,
டிஷ்யூ பேப்பரில் பச்சை, ஆரஞ்சு அல்லது ரோஸ் வகைக்கு 1 (பெரிய அளவு வரும் ஒரு மீட்டர் அளவு)
ஃபெவிகால் டப்பா - 1



* இலை வடிவத்தை வெட்டி எடுத்து வரிகோடுகளை சரியாக வைத்துப் பாதிப் பாதியாகக் கத்தரித்து ஒரு பக்கம் நிழலாகவும், மறுபக்கம் வெளிராகவும் ஒட்டும் முறை.

செய்முறை :

எக்ஸ்ரே பிலிம் (வீணானது) ஒன்றில் கருப்பு பெயிண்ட் அடித்து நான்கு நாட்களுக்குக் காயவிட்டு பிறகு அதில் நீங்கள் ஜெராக்ஸ் எடுத்த டிசைனை அமைப்பாக வைத்து, வெள்ளை கார்பனால் பென்சில் உபயோகித்து டிரேஸ் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன்பின் ஜெராக்ஸ் டிசைனின் பின்பக்கம் ஒரு வெள்ளைத் தாளை ஃபெவிகால் போட்டு நன்கு ஒட்டிக் காயவையுங்கள்.

ஸ்கெட்ச் பேனாவினால் பூக்கள், இலைகள் மற்றும் அரும்புகள், தண்டுகள் எல்லாவற்றுக்கும் கோடுகள் எப்படி அமைய வேண்டும் என்பதை கீற்றுகளாகப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். அதன்பின் பூவின் ஓர் இதழை மட்டும் மெல்லிய கத்தரியால் வெட்டி எடுக்கவும். பின்பக்கம் பேப்பர் ஒட்டி யிருப்பதால் டிசைன் உள்ள பேப்பர் கனமான தாகவும் அதே சமயம் அதை டிஷ்யூ பேப்பரின் மேல் வைத்து ஒட்ட குறிக்கத்தக்கதாகவும் இருக் கும். ஜெராக்ஸ் பிரிண்டில் டிசைன் தெரியும் பகுதியை அதில் குறித்து இருக்கும் ஸ்கெட்ச் பேனா வரிகளைச் சரியாக டிஷ்யூ பேப்பரின் வரிகளைச் சார்ந்தபடியே வைத்து அதனதன் கலர்களில் வெட்டி ஒட்ட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு இதழாகவே செய்யுங்கள். செய்தவற்றை தூர வைத்துக் கொள்ளுங் கள். குழப்பம் வராது. இலைகளை நீங்கள் கட்டாயம் இரண்டாகப் பாதிப் பாதியாக ஒரு பகுதி நிழலாகவும் மறுபாதி வெளிர் கலர் களாகவும் காட்டினால்தான் படம் சிறப்பாக அமையும். பூக்களின் அரும்புகளிலும் நுனி பாகம் வெளிர் கலரில் (பூவின் வர்ணத்தில்) அமைய வேண்டும்.

பூவின் மையப் பகுதிகளில் தனியே சிறு ஓவல் வடிவத்தில் பேப்பரை வெட்டி அதில் சிறு சிறு பிசிறுகள் வருமாறு கத் தரித்து ஒட்டி, ஸ்கெட்ச் பேனா வினால் புள்ளிகளை வைத்து விட்டால் இயற்கையாக இருக் கும். ஒவ்வொரு பாகத்தையும் அவ்வப்போது வெட்டி டிஷ்யூ பேப்பரில் மார்க் செய்து பிறகு நுட்பமாகக் கத்தரித்து எக்ஸ்ரே ஃபிலிம் பின்னணியில் உள்ள செடிப் பகுதியில் அமைப்பாக வும், நிதானமாகவும் ஃபெவிகால் கொண்டு ஒட்டி முடித்து விட் டுப் பிறகு பாருங்களேன்! மிகவும் அருமையாக வர்ணமும், தூரிகை யும் இல்லாமலே 'நிப்பெயிண் டிங்' போன்ற புதுமைத் தோற் றத்துடன் படம் நேர்த்தியாக மின்னும். ஃபிரேம் போட்டு மாட்டினால்தான் படத்தின் அழகு இன்னமும் கூடும்!

- ரமணி ரங்கநாதன்

* மாதிரி படம்





எங்களது ATMகள் மற்றும்
நெட்வொர்க்குகள்
நவீனமாக இருந்தாலும்
எங்கள் முகமலர்ச்சியுடன் கூடிய
வங்கி சேவை 88 வருடங்கள்
பழமையானது.
மேம்பட்ட தொழில்நுட்பத்தில் மட்டுமல்ல பாரம்பரியத்திலும் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த எங்கள் வங்கிக்
உங்களை வரவேற்பதில் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். நிறைவான மற்றும் பாரம்பரியமிக்க வாடிக்கையாள
சேவையினை அளிக்கும் உயரிய கலாச்சாரத்தை KVB கொண்டுள்ளது. 21ம் நூற்றாண்டின் சக்தி வாய்ந்
ஆன்-லைன் கணினி சேவைகளை KVB நாடு முழுவதிலும் அளிக்கிறது. அதுமட்டுமல்ல, உங்களுக்
பிரத்தியேக சேவைகளை அளிப்பதற்கான சிறப்பம்சங்களையும் இது தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.
வருங்காலங்களில் உங்களுக்கு பல வசதிகளுடனான சிறப்பான சேவையை அளிக்க உறுதியுடன் செயல்படுகிறது
KVB Karur Vysya Ban
Smart way to ba
639 002, www.kvb.co.in

திருச்சி, திண்டுக்கல் வெள்ளி விழா நிகழ்ச்சிகளுக்கு மங்கையர் மலருடன் கைகோத்து இணைந்து சிறப்பித்தது ஆச்சி மசாலா நிறுவனம். இந் நிறுவனம் மஞ்சள் பொடி முதல் விதவித மசாலாப் பொடிகள் வரை நிறைய தயாரித்து மக்களுக்கு வழங்கி வருகிறது. அவ்வகையில் ஆச்சி மசாலா தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்தி நமது திருச்சி, திண்டுக்கல் வாசகிகள் பலவகை சமையல் குறிப்புகளை எழுதிக் குவித்து விட்டனர் விழாவில். இதிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில குறிப்புகள் உங்கள் வீட்டு சமையலறையை மணம் பரப்ப இதோ:-

1. கோதுமை கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருள்கள் :

ஆச்சி மசாலா கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லித் தழை
கோதுமை ரவை - 2 கப்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - சிறிது,
தண்ணீர் - 2 கப்
பச்சை மிளகாய் + இஞ்சி,
காய்கறிகள் (கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணி) - சிறிதளவு.

செய்முறை :

அடுப்பைப் பற்றவைத்து கடாயில் 3 மேசைக்கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம் போட்டு பச்சை மிளகாய், இஞ்சி போட்டு காய்கறிகள் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு தண்ணீர் ஊற்றி, தேவையான உப்பைப் போட்டுக் கொதிக்க விடவும்.



தண்ணீர் கொதித்ததும், ஆச்சி கரம் மசாலா + கோதுமை ரவையைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி சிறிது நேரம் ஆறவிடவும். பிறகு சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து ஆவியில் வேகவிடவும். கொத்து மல்லி, கேரட், வெங்காயம், தேங்காயத் துருவலை வைத்து அலங்கரிக்கவும். தக்காளிச் சட்னி, புதினாச் சட்னி சேர்த்து சாப்பிடவும்.

- ஆர். ராஜேஸ்வரி.

2. நார்த்தங்காய் புளிக் குழம்பு

தேவையான பொருள்கள் :

நார்த்தங்காய் - 1,
ஆச்சி மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
சின்ன வெங்காயம் சுமார் - 10,
மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு,

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

ஆச்சி புளிக்குழம்பு பொடி - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதலில் எண்ணெய் 2 ஸ்பூன் விட்டு வெங்காயம் போட்டு வதக்கி, அரிந்து வைத்துள்ள நார்த்தங்காயைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இதனுடன் மஞ்சள் தூள், ஆச்சி மிளகாய்த் தூள், ஆச்சி புளிக் குழம்புப் பொடி ஆகியவற்றைப் போட்டு கொதித்தவுடன் இறக்கி விட வேண்டும்.

- எஸ். அருள்செல்வி.



3. அப்பளப்பூ கூட்டு கறி

தேவையான பொருள்கள் :

ஆச்சி மசாலா மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்

சமையல் குறிப்புகள்

ஆச்சி மசாலா மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
ஆச்சி மசாலா மல்லித் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
அப்பளப் பூ - 100 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு - 150 கிராம்,
தேங்காய் - 1,
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையானவை,
வெங்காயம் - ¼ கிலோ,
சோம்பு, பூண்டு, கிராம்பு - தேவையானவை,
தக்காளி - 6,
கறிவேப்பிலை,
கொத்துமல்லி - தேவையானவை.

செய்முறை :

முதலில் கடலைப் பருப்பை வேக வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அப்பளப் பூவை பொரித்து தனியாக எடுத்து வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு போட்டு பிறகு நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி அதில் போட்டு வதக்கவும்.

தேங்காய், பூண்டு, சோம்பு அரைத்த விழுதை அதில் விடவும். பிறகு ஆச்சி மசாலா மிளகாய்த் தூள், மல்லித் தூள், மஞ்சள் தூள் போட்டு தேவையான அளவு உப்புப் போட்டுக் கிளறவும். அதில் வேகவைத்த கடலைப் பருப்பு, பொரித்து வைத்த அப்பளப் பூ போடவும். இறுதியில் கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை போடவும்.

- ஆர். தேவிகா.



4. ஆலு வெர்மிசலி பக்கோடா

தேவையான பொருள்கள் :

ஆச்சி கரம் மசாலா - தேவைக்கேற்ப,
பச்சை மிளகாய், இஞ்சி -

தேவைக்கேற்ப,
வெர்மிசிலி சேமியா - 200 கிராம்,
உருளைக்கிழங்கு - 2,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப்,
கொத்துமல்லி, எண்ணெய் - தேவைகேற்ப.

செய்முறை :

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோல் உரித்து வைக்கவும். ஒரு ஃப்ரை பேனில் சேமியாவை நன்கு வறுத்துக் கொள்ளவும். வறுத்த சேமியாவை ஒரு வட்டியில் போட்டு தண்ணீர் விடவும்.



தோல் உரித்த உருளைக்கிழங்கை அதோடு சேர்த்து பின்பு, 'ஆச்சி மசாலா' தேவைக் கேற்ப மற்றும் (பச்சை மிளகாய், இஞ்சி) அரைத்த கலவையையும் சேர்த்து உப்பு தேவைக்கேற்ப சேர்த்து பக்கோடாவுக்கு பிசைவது போல் நன்கு கலந்து சட்டியில் எண்ணெய் வைத்து பக்கோடா மாதிரி உதிர்த்துப் போட்டால் கரகர மொறு மொறுவென்று ஆலு வெர்மிசிலி பக்கோடா ரெடி.

- பி. நிருபமா.

5. சேமியா வடை

தேவையான பொருள்கள் :

ஆச்சி கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,
சேமியா - ¼ கிலோ,
வெங்காயம் - 1, கேரட் - 1,
கடலை மாவு - 100 கிராம்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
ரீபைண்டு ஆயில் - ¼ கிலோ,
கொத்துமல்லி கொஞ்சம்.

செய்முறை :

சேமியாவை தண்ணீரில் 15 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். வெங்காயம் கேரட் பொடியாக நறுக்கவும். பின் கடலை மாவு, ஆச்சி மசாலா, உப்பு, கொத்து மல்லி, வெங்காயம், கேரட் எல்லாம் பிசைந்து பின் ஊறிய சேமியாவையும் சேர்த்து வடை போல் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். சூடாகச் சாப்பிட் டால் சுவையோ சுவை.

- ஜி. ஜெயா கோபாலகிருஷ்ணன்.

6. உருளை, முருங்கைப் பூ மசாலா

தேவையான பொருள்கள் :

ஆச்சி கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,
உருளைக்கிழங்கு - ¼ கிலோ,
பெரிய வெங்காயம் - 1,
தக்காளி - 1,
இஞ்சி, கொத்துமல்லித் தழை,
தேங்காய் - சிறிது
பூண்டு, முருங்கைப் பூ - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தக்காளி, வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கவும். இஞ்சி, பூண்டை விழுதாக அரைக்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து அதில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி சோம்பு போட்டு தாளிக்கவும். அதனுடன் வெங்காயம், தக்காளியை வதக்கி இஞ்சி, பூண்டைப் போட்டு சேர்த்து வதக்கவும். அதில் உருளையைப் போட்டு அத்துடன் உப்பும், ஆச்சி மசாலாவும் போட்டுக் கிளறி விடவும். எண்ணெய் கசிந்து வரும் சமயத்தில் முருங்கைப் பூவை போட்டு மல்லித் தழை போட்டு ஒரு பிரட்டு பிரட்டி இறக்கி விடவும்.

- ஆர். கலைசெல்வி.


நான் ஸ்டிக்
என்றாலே
மரக்கரண்டிகள்
தானா ?
இல்லை! இதோ வந்து விட்டது Premier Astral நான் ஸ்டிக் குக்வேர். மரக்கரண்டிகள் தான் உபயோகிக்க வேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தம் இல்லை. 3 முறை கோட்டிங் செய்திருப்பதால் திடமான மேற்பூச்சு கொண்டது. ஸ்டீல் கரண்டிகளை தாராளமாக உபயோகிக்கலாம். கீறல் விழாது. நீடித்து உழைக்கும். அழகிய வடிவமைப்பு.
Unique 3 layer coating
enables scratch resistance
Use Metal spoons Freely
Premier
Astral Non-Stick Scratch Resistant Cookware
SS & premier are registered Trade Mark of S. Sivanesan &Co., Chennai, India.
Available at :
Ketana Home Collections
" WalkikiComplex " 289, Purasaiwalkam High Road, Chennai - 600 007.
Ph : 26420890, 26421924 E-mail : sivnes@vsnl.com

7. சுண்டைக்காய் ஃப்ரைடு ரைஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

ஆச்சி மசாலா கறி மசால் பொடி - 2 டீஸ்பூன்,

சீரகச் சம்பா (அ) பாஸ்மதி அரிசி - 2 கப்,

பச்சை சுண்டைக்காய் - ¼ கிலோ,

இஞ்சி, பூண்டு பேஸ்ட் - 2 டீஸ்பூன்,

வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2,

ஏலக்காய் - 2, கிராம்பு - 2,

பட்டை, பிரிஞ்சி இலை "

பச்சை மிளகாய் - 3 கீறியது,

எலுமிச்சம் பழம் - ½ மூடி,

புதினா - சிறிதளவு,

எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.



செய்முறை : பச்சை சுண்டைக் காயைத் தட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். குக்கரில் தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி, ஏலக்காய், கிராம்பு, பட்டை, பிரிஞ்சி இலை போடவும். பின்னர் இஞ்சி, பூண்டு பேஸ்ட் போட்டு வதக்கவும். வெங்காயம், தக்காளி, கீறிய பச்சை மிளகாய்ப் போட்டு வதக்கவும். தக்காளி, வெங்காயம் எண்ணெயில் நன்கு கரைந்ததும், சுண்டைக்காயைப் போட்டு வதக்கவும். கழுவி வைத்துள்ள அரிசியைப் போட்டு ஒரு கிண்டு கிண்டி தேவையான உப்பு போடவும். ஒரு பங்குக்கு 2 பங்கு தண்ணீர் ஊற்றி புதினா போட்டு, எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து ஆச்சி மசாலா கறி மசாலாப் பொடி போட்டு குக்கரை மூடி வெயிட் போடவும். ஒரு விசில் வந்தவுடன் சிம்மில் வைத்து, 5 நிமிடம் கழித்து ஆஃப் செய்யவும். சிறிது நேரம் கழித்து குக்கரைத் திறந்தால் கமகம சுண்டைக்காய் ஃப்ரைடு ரைஸ் ரெடி. சுண்டைக்காய் பிடிக்காதவர்கள் கூட விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

- ஆர். சரஸ்வதி.

8. கோதுமை உசிலி

தேவையான பொருள்கள் :

ஆச்சி கறி மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,

கோதுமை ரவா - 2 கப்,

வெங்காயம் - 1 கப்,

தேங்காய் - ½ கப்,

பெருங்காயம் - தேவையான அளவு,

உப்பு - தேவையானவை,

கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு,

கடலைப் பருப்பு - 1 கப்,

எண்ணெய் - தேவையான அளவு,

பட்டாணி - ½ கப்,

கடுகு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை : கடலைப் பருப்பை ஊற வைத்து, பெருங்காயம், உப்புப் போட்டு கொரகொரப்பாக அரைத்து அதில் ஆச்சி மசாலாவைப் போட்டுப் பிசைந்து வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி அரைத்த பருப்பை கைவிடாமல் உதிரியாகும் வரை கிளறவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, வெங்காயம், தேங்காய்த் துருவல், பட்டாணி போட்டு 1 கப் ரவைக்கு 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி உப்புப் போட்டு மூடிவைக்கவும். கொதி வந்ததுடன் ரவையைப் போட்டு நன்றாக வெந்ததும் உதிரியாக இருக்கும் பருப்பைப் போட்டு கிளறி எடுத்து விடவும்.

- ராஜேஸ்வரி கண்ணன்.

9. க்ரீன் கிரேவி

தேவையான பொருள்கள் :

ஆச்சி மசாலா - சாம்பார்ப் பொடி -





2½ ஸ்பூன்,
முளைக்கீரை - 1 கட்டு,
புளி - சிறிது, பச்சை மிளகாய் - 3,
வெங்காயம் - 2,
தக்காளி - 2,
கடுகு, சீரகம் - தலா 1 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு,
கடலை மாவு - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

கீரையை நன்கு கழுவி, வடிய விடவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம், தாளித்து வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுக்கவும். தக்காளி, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்க்கவும். ஆச்சி மசாலா சாம்பார்ப் பொடி 2½ ஸ்பூன் சேர்த்து, வதக்கவும். புளியைக் கரைத்து விடவும். உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து, கீரையை (பொடியாக அரிந்தது), சேர்த்து நன்றாக 15 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். பின்பு 1 ஸ்பூன் கடலை மாவை சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து அத்துடன் சேர்த்து, இரேவி கெட்டியானவுடன் இறக்கி விடவும். கொத்துமல்லித் தழையைத் தூவி அலங்கரிக்கவும். - வி. காயத்ரி.

10. பரங்கிக்காய் பப்பாயா குருமா

தேவையான பொருள்கள் :
ஆச்சி மசாலா கரம் மசாலா - தேவையான அளவு,
பரங்கிக்காய் - 1 கீத்,
பப்பாளிக்காய் - 1 கீத்,
தக்காளி - 2,
தேங்காய் - 4 கீத்,
பெரிய வெங்காயம் - 2,
பச்சை மிளகாய் - 2,
கசகசா - கொஞ்சம்,
உப்பு -தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - 4 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

முதலில் பரங்கிக்காய், பப்பாளிக்காயை காரட் துருவியில் துருவிக் கொள்ளவும். தேவைக்கேற்ப ஆச்சி கரம் மசாலா, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி எண்ணெயில் வறுத்துக் கொள்ளவும். பரங்கிக்காய், பப்பாளிக்காய்த் துருவல் போட்டு வதக்கவும். தேங்காய், கசகசாவை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து அதில் போட்டு அதற்குத் தகுந்த மாதிரி உப்புப் போட்டு நன்கு கொதி வந்தவுடன் இறக்கவும். சப்பாத்தி (அ) பிரட் இவற்றுக்குத் தொட்டுச் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும். - ஏ. சாரதா.



11. காய்கறி போண்டா

தேவையான பொருள்கள் :
ஆச்சி கரம் மசாலா பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
ஆச்சி காரப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
அரிசி மாவு - 1 கப்,
கடலை மாவு - 1 கப்,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு,
சோயா மாவு - ¼ கப்
இஞ்சி - சிறிய துண்டு,
சோள மாவு - ¼ கப்,
பெரிய வெங்காயம் - 2, காரட் - 1,
உருளைக்கிழங்கு - 2,
பீன்ஸ், பப்பாளி - சிறிதளவு,

செய்முறை :

எல்லா காய்களையும் பொடியாக நறுக்கி வெங்காயத்தையும் நறுக்கி பப்பாளியை பொடியாகத் துருவி வதக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். எல்லா மாவையும் ஒன்றாகக் கலந்து ஆச்சி மசாலாப் பவுடர் ஆச்சி தனி காரப் பொடி கலந்து உப்பு இஞ்சி அரைத்து சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு போல் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வதக்கிய காய்களை சிறு சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து அடுப்பில் வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து காய்கறி உருண்டைகளை பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். தேங்காய்ச் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

- டி. மஞ்சுளா.

12. பாகற்காய் சிப்ஸ்

தேவையான பொருள்கள் :
ஆச்சி மசாலா கரம் மசாலா பொடி - தேவையான அளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு,
ஆச்சி மசாலா மிளகாய்த் தூள் -

காரத்திற்கு ஏற்ப,
சிறிது சீரகம்,
பாகற்காய் ரவுண்டாக சன்னமாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும் -
தேவையான அளவு,
கடலை மாவு - 2 ஸ்பூன்,
ரீபைண்டு ஆயில் - பொரிக்க,
ஆச்சி பெருங்காயத் தூள்
தேவையான அளவு.

செய்முறை :

பாகற்காயை கொட்டை எடுத்து விட்டு ரவுண்டாக சன்னமாக கட் செய்து சிறிது நேரம் ஒரு தட்டில் பரப்பி ஆறவிட வேண்டும். பிறகு ஒரு அகண்ட கிண்ணத்தில், கடலை மாவு, உப்பு, சீரகம், ஆச்சி மசாலா கரம் மசாலா பொடி, ஆச்சி மசாலா மிளகாய்த் தூள், ஒன்றாகக் கலந்து பாகற்காயையும் போட்டு நன்றாகப் பிசிறி (பக்கோடா மாவு போல்) செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி அதில் 5 (அ) 6 துண்டுகளாகப் போட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும்.

- எஸ். நிஷாந்தி ஸ்ரீகாந்த்.

13. மலையாள மசால்

தேவையான பொருள்கள் :
ஆச்சி கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,
கேரட் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 2,
தேங்காய் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2,
பொட்டுக்கடலை - சிறிது,
கொத்துமல்லி - சிறிய கட்டு,
உப்பு - தேவையானது,
எண்ணெய் - தாளிக்க.

செய்முறை :

கேரட், உருளையைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி, பொட்டுக்கடலையோடு அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை கீறி வைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி பச்சை மிளகாய், கேரட், உருளை போன்றவற்றைப் போட்டு வதக்கவும். சிறிது வதங்கியதும், அரை தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி வேகவைக்கவும். காய்கள் வெந்ததும், அரைத்த தேங்காய் விழுது, உப்பு, ஆச்சி மசாலாப் பொடி சேர்க்கவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்கவும்.

- உமா மோகன்தாஸ்.

14. சுரைக்காய் தோசை

தேவையான பொருள்கள் :
ஆச்சி மசாலா மிளகாய்த் தூள் (காரத்திற்கு ஏற்ப),
புழுங்கலரிசி - ¼ படி,
சுரைக்காய் - ¼ கிலோ,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
பூண்டு - 2.

செய்முறை :

ஊறவைத்த புழுங்கல் அரிசியையும், சுரைக்காயையும் தோசைப் பதத்தில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆச்சி மிளகாய்த் தூளையும், பூண்டு விழுதையும், உப்பும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். தோசை வார்க்கவும். **- வி. சுபாஷிணி.**

15. கேழ்வரகு அப்பம்

தேவையான பொருள்கள் :
கேழ்வரகு மாவு - 2 கப்,
உருளைக்கிழங்கு வேகவைத்தது - 4,
எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
ஆச்சி மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2 நறுக்கியது,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

கேழ்வரகு மாவு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், வேகவைத்து மசித்த உருளைக் கிழங்கையும் கலந்து பச்சை மிளகாய், மல்லித் தழை, எண்ணெய் சேர்த்துக் கரைக்கவும். தோசைக் கல் காய்ந்ததும், மாவை அப்பமாக ஊற்றவும். எண்ணெய் விட்டுத் திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும். கேழ்வரகு அப்பத்தை தேங்காய்ச் சட்னி (அ) புதினாச் சட்னியுடன் சாப்பிட ருசியோ ருசி.

- ஆர். பரமேஸ்வரி.

நன்றி : **ஆச்சி** சாம்பார் பொடி



மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

தேன் நிலவு

சில நாட்களாகவே ஒரு பயம் மனத்தில் தோன்றிக் கொண்டிருந்தது. சுதந்திரமான, எளிமையான மனதில் ஏதோ ஒருவிதமான தடுமாற்றம், திடீரென்று திடுக்கிட்டுக் கண் விழித்து எழுந்தது.

இந்த உரத்த சிரிப்பு அந்த பயத்தை மறுபடியும் கூவி அழைத்தது. அவசரம் அவசரமாக அவனிடம், "நீங்கள் உள்ளே வந்து உட்காருங்கள். இல்லாவிட்டால், அப்பா என்னைக் கோபித்துக் கொள்வார். உங்களை உள்ளே அழைத்து வந்து உட்கார வைக்கச் சொன்னார்."

"உங்கள் அப்பா உங்களை ரொம்பவும் கோபித்துக் கொள்வாரா?"

"இஷ்... ஒருநாளும் இல்லை."

"பின்னே...? இப்பத்தானே ரொம்பக் கோபித்துக் கொள்வார் என்றீர்கள்."

"அது சும்மா சொன்னேன்."

"உங்க அம்மா ஒருவேளை...?"

"எனக்கு அம்மா இல்லை..."

"அம்மா இல்லையா?"

எத்தனை பரிதாபம்?

நிமிடத்தில் இளைஞனின் முகபாவம் மாறி விட்டிருந்தது. உற்சாகமும் துஷ்டத்தனமும் நிறைந்த முகத்தில் ஒருவிதமான மென்மையான உணர்ச்சிகள் வெளிப்பட்டன.

இத்தனை பேச்சு அன்றைக்கு ஏன் பூர்ணிமா பேசினாள்?

இத்தனை பேச்சுக்கு ஏன் இடம் கொடுத்தாள்?

அர்த்தமில்லாத, காரணமில்லாத வெறும் பேச்சுக்கள், கேள்வி-பதில்கள் பூர்ணிமாவின் வாழ்க்கையில் ஒரு சூன்யத்தை இன்று ஏற்படுத்தி விட்டதே. அந்த சூன்யமான பாதையில் எங்கிருந்தோ ஆரம்பித்து எங்கோ இன்று வந்து விட்டாளே.

அன்றைய தினம் சிவசங்கர் அந்த இளைஞனை திருப்பி அனுப்பி விட்டார்.

சர்வகலா சாலையில் சிறந்த அந்த இளைஞனைப் பார்த்து, அமைதியான குரலில், "குருவாக இருப்பதற்கான தகுதி என்னிடம் இல்லை என்பதை உன் தாயிடம் புரியும்படியாக சொல்லப்பா" என்று சொல்லி விட்டு, உடனேயே, ஒரு பிடி சாப்பிட்டு விட்டுப் போகச் சொன்னார். அதோடு சிரித்துக் கொண்டே, "இந்தக் கிராமத்து ஜனங்கள், இதை குரு வீடு என்று சொல்வார்கள். இந்த குரு வீட்டின் வழக்கம் என்ன தெரியுமா? விருந்தினர் என்று வந்து விட்டால் சாப்பிடாமல் போகக் கூடாது" என்றார்.

அதீந்திரன் முகம் வெட்கத்தினால் சிவந்து போயிற்று. "இல்லை... இல்லை... அம்மா எனக்காகக் காத்துக் கொண்டிருப்பார்... அதனால் நான் இனனொரு நாள்..."

சிவசங்கர் சிரித்துக் கொண்டே, "இருக்கட்டும்... வீணான வாக்குறுதிகள் கொடுத்து மாட்டிக் கொள்ளாதே. காப்பாற்றுவது கஷ்டமாகப் போய்விடும். அம்மா காத்துக் கொண்டிருப்பார்கள் என்றால் நான் உன்னை வற்புறுத்த மாட்டேன்..."

அதீந்திரனுக்கு வெட்கமாகத்தான் இருந்தது. அவன் சாதாரணமாக வெட்கப்படும் சுபாவம் உள்ளவனில்லை.

"வீணான வாக்குறுதி என்று ஏன் சொல்கிறீர்கள்? பார்த்துக் கொண்டே இருங்கள், ஒருநாள் திடீரென்று வந்து நிற்பேன். அன்றைக்கு எனக்கு நிச்சயம் நல்ல சாப்பாடு போட வேண்டும். சௌகரியமில்லை என்று தள்ளி விடக் கூடாது" என்றான்.

சிவசங்கர் சிரித்தார்.

"வகை வகையாகச் செய்து போட முடியாமல் போகலாம். ஆனால் முடியாது என்று சொல்லி கைகழுவி விட மாட்டேன்."

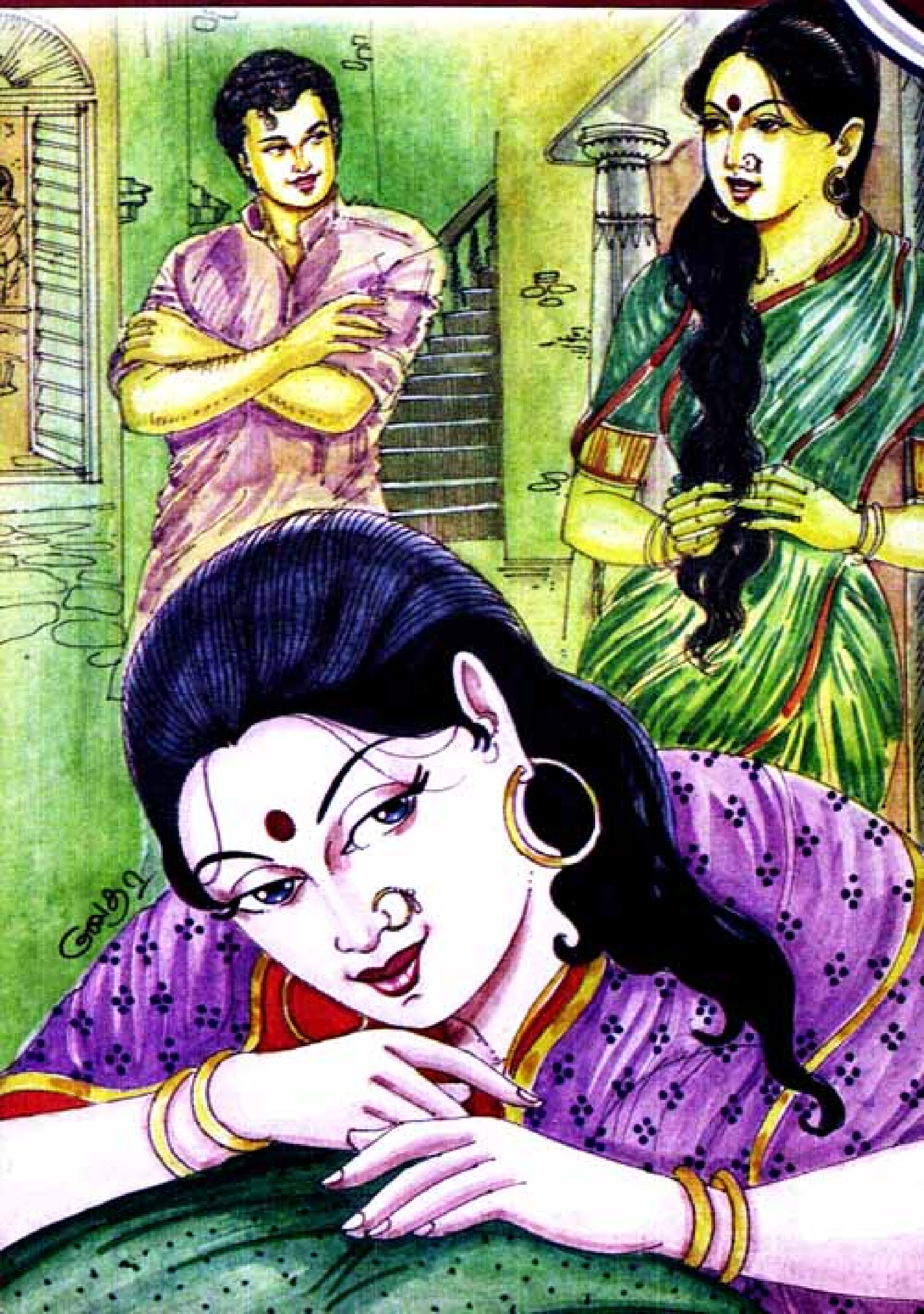
3

வங்க மூலக்கதை :

ஆஷா பூர்ணாதேவி

தமிழாக்கம் :

புவனா நடராஜன்





ஒரு மரம் சமூகத்திற்குச் செய்யும் சேவையின் மதிப்பு ரூ.15-90 லட்சமாகும். பத்து ஏர்கண்டிஷன் மிஷின்கள் இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் தொடர்ந்து ஓடுவதால் ஏற்படும் குளிர்ச்சியை ஒரே ஒரு மரம் தன் நிழல் மூலம் தந்து விடுகின்றது.

தகவல் : ஆர். மகாதேவன்.

திரும்பும் போது எப்படியோ பார்க்க முடிந்தது.

வீட்டிற்குள் இல்லை. வெளியில்!

பெண் சிலை போல நின்று கொண்டிருந்தாள்.

"உங்கள் கைகளால் சாப்பாடு சாப்பிடுவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்து விட்டுப் போகிறேன்."

காரை நிறுத்தி முகத்தை வெளியே நீட்டி சொன்னான் அதீந்திரன்.

பூர்ணிமா வேண்டுமென்றே, "இஷ்... இனிமேல் அது நடக்காது" என்றாள்.

"பார்த்துக் கொண்டே இருங்கள். சரியாக அடுத்த ஞாயிற்றுக் கிழமையே இங்கே வந்து நிற்பேன். வேறு யாரை யாவது விட்டு சமைக்கச் சொல்லி தானே பெருமையைத் தேடிக் கொள்வதெல்லாம் நடக்காது. நீங்கள்தான் சமைத்தீர்கள் என்பதற்கு சாட்சியம் எனக்கு வேண்டும்" என்றான்.

வண்டி வேகமாக வெளியேறியது. காற்றின் வேகத்துடன் வெளியேறியது. ஆனால் பூர்ணிமா அந்த இடத்தை விட்டு வெகுநேரம் நகரவே இல்லை. நிஜம் தானா?!

உண்மையிலேயே அந்த சௌபாக்கியம் எனக்குக் கிடைக்குமா?

ஹூம். வெறும் சாமர்த்தியப் பேச்சு. நகரத்து இளைஞர்கள் எல்லாருமே இப்படித்தான். பேச்சில் மன்னாதி மன்னர்கள்.

சிவசங்கரும் அப்படித்தான் நினைத்தார்.

ஆனால் சிவசங்கரே திடுக்கிட்டுப் போகும்படியாக அடுத்த வாரமே அதீந்திரன் வந்து ஆஜரானான்.

பழங்கள், இனிப்புகள் ஏராளமாகக் கொண்டு வந்தான்.

"அம்மா அனுப்பினாள்."

"அதீந்திரா இவற்றையெல்லாம் நான் எடுத்துக் கொள்வதற்கில்லை."

"எடுத்துக் கொள்வதற்கில்லையா? ஆனால் நான் கை, கால் சுத்தம் செய்து கொண்டுதானே... அம்மா கை கால் அலம்பி..."

"இல்லை... அதற்காக இல்லை... அடுத்தவர்கள் கொடுக்கும் பொருள்களை, நான் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. இது என் பழக்கம்."

"அப்ப... இப்ப என்ன செய்யிறது?"

பெருமூச்சு விட்டான் அதீந்திரன்.

சிவசங்கர் உள்ளே சென்றபின் பின்னால் மறைவிலிருந்து, வெளிப்பட்ட பூர்ணிமா, தலையை ஆட்டியபடியே, "உங்களுக்கு வருத்தமாக இருக்கும்..." என்றாள்.

"வருத்தமா? எதற்கு?"

"நீங்கள் கொண்டு வந்த சாமான்களை அப்பா எடுத்துக் கொள்ளவில்லையே என்று... நம்புங்கள் அப்பா, அந்த மாதிரி மனிதரில்லை... உங்களை அவமானப் படுத்தியதாக நினைக்க வேண்டாம். எப்போதுமே யாருடைய பொருளையும்..."

"இல்லை... இல்லை... இது என்ன கஷ்டம்... நம்பாமல் என்ன? ஒவ்வொருத்தருக்கும் ஒவ்வொரு பழக்கம் இருக்கும். கொள்கை இருக்கும். இருக்க வேண்டியது

அவசியமும் கூட. உங்கள் அப்பாவிடம் எனக்கு மிகுந்த மரியாதை இருக்கிறது. அவரிடம் சமஸ்கிருதம் கற்றுக் கொள்ள லாமா என்று யோசித்துக் கொண் டிருக்கிறேன்."

"நீங்கள் கல்கத்தாவின் பெரிய மனிதர். இத்தனை தூரம் வந்து கற்றுக் கொள்ளப் போகிறீர்களா என்ன?"

திடீரென்று ஒரு ரகசியப் பார்வை பார்த்தான், அதீந்திரன். அதற்குப் பிறகு ஆழ்ந்த குரலில், ''ஆசை (இருப்ப தால்தான்) இருந்தால் ஆயிரம் மைல் கடந்து கூட வருவேன். புரிந்ததா?'' என்றான்.

அந்தக் குரலிலும், அந்தப் பார்வை யிலும் என்ன இருந்தது? பூர்ணிமாவின் கண்ணுக்கு முன்னால் ஒரு புதிய உலகம் விரிந்தது. அந்த உலகம் நெருப்பாக தகித் தது. அந்த நெருப்பு உடல் முழுவதையும், எல்லாவற்றையும் தழுவித் தழுவிச் சென்றது.

ஆசை இருந்தால்?

என்ன ஆசை?

மரியாதை, பக்தி காரணமாக ஆசிரியரிடம் பாடம் கற்றுக் கொள்ள ஆசையா? அதற்காகவா இத்தனை தூரம் தினம் தினம் வருவான்?

பதினைந்து வயதுப் பெண். ஆனால் அவள்தான், துணை யாருமில்லாத் தந்தை யின், துணை - தோழி - விளையாட்டுப் பொம்மை எல்லாம். பெண்ணுக்கு நிறை யப் படிக்கச் சொல்லிக் கொடுத்திருந்தார் சிவசங்கர். அவள் வயதுக்கு மீறிய வகை யில் அவள் நிறையவே படித்திருந்தாள். நிறைய விஷயங்கள் சொல்லிக் கொடுத் திருந்தார் சிவசங்கர். ஆனால் எதுவுமே உபயோகப்படவில்லை. ஒரேயடியாக மூழ்கிப் போய் விட்டாள் பூர்ணிமா.

அதீந்திரன் நடுநடுவே வந்து போனான். காரில் இல்லை. ரயிலில் அத னால் அவன் வந்து போவது சிவசங் கருக்குத் தெரியாமல் போயிற்று.

அவருடைய உடைந்த பங்களாவின் ஒரு மூலையில் இரண்டு அறியாக் குழந்தை உள்ளங்கள் என்னென்ன கவிதைகள் பேசிக் கொண்டிருந்தன என்பதை ஆழ்ந்து படிப்பில் மூழ்கிக் கிடந்த சிவசங்கர் அறிய மாட்டார்.

சமையல் அறையின் பக்கத்தில் இருந்த உடைந்த மாடிப்படிக்கருகில் இருந்த சமதளமே அவர்களுடைய சிம்மாசனம், பெயர் வைத்தவன் அதீந்திரன். இந்த அகன்ற பகுதியின் மேற்பகுதியின் படிகள் எப்போதோ உடைந்து போய் விட்டன. கீழ்ப்பகுதி நல்லபடியாக இருந்தது.

இந்தப் பக்கத்தில் உடைந்த சுவர். அருகில் எலுமிச்சை மரத்தின் பெரிய கிளையின் மறைவு.

அதீந்திரன், ''இந்த அபூர்வமான சிம்மாசனத்தை நான் கண்டுபிடித்தது உண்மைதானே, சொல்லு. உடைந்த படின்னு, நீங்கள்லாம் ஏறகவே மாட்டீர் கள்... இந்தப் பக்கமே வர மாட்டீர்கள்..." என்று சொல்லிச் சிரித்தான்.

"சரி... சரி... நல்ல இடம்தான்."

''பிரமாதம் - என் கண்டுபிடிப் பெல்லாமே பிரமாதம்தான்'' சொல்லி விட்டு ரகசியமான பார்வை பார்த்து விட்டு சிரிப்பான். அதற்குப் பிறகு வேண் டாத பேச்சுக்களில் மூழ்கிப் போய் விடு வார்கள்.



இனிப்பு சேமியா சேவ்!

1 கப் சேமியாவை இலேசாக நெய் விட்டு வறுக்கவும். அதை 1/4 கப் பால் தெளித்து 10 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். பிறகு அதை இடியாப்பம் வேகவைப்பது போல் 10 நிமிடம் ஆவியில் வேகவைக்கவும். வெந்ததும் ஒரு தட்டில் கொட்டி சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய், நெய் சிறிதளவு வறுத்த முந்திரி கலந்து பரிமாறவும்.

- மணிமேகலை செல்லையா.

அப்படித்தான் அன்றும் ஒரு வாரத்தில் வருகிறேன் என்று சொல்லிப் போனவன் இரண்டு வாரத்துக்குப் பின்தான் வந்தான்.

"இத்தனை நாளாக ஏன் வரவில்லை?"

ஆதங்கத்துடன் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்கும் போதே பூர்ணிமாவின் கண்களில் கண்ணீர் ததும்பியது. அதிகம் பேச முடியவில்லை. அவள் என்றைக்குமே அதிகம் பேசியவளில்லை.

பேச்சில் மன்னன் அதீந்திரன்தான்.

"ஒண்ணும் கேட்காதே" கைக்குட்டையால் தூசியைத் தட்டி விட்டு அதே

இங்கே வரலாமே. சம்ஸ்கிருதம் படிக்க ஆசையா இருக்குன்னு சொல்றதுதானே...'

"சொன்னா வம்பு. உடனே அம்மா சம்ஸ்கிருத காலேஜின் சம்ஸ்கிருத வாத்தி யாரைப் பிடித்து வந்து என் கழுத்தில் கட்டி விடுவாள். ரயிலில் வந்து இப்படிப் படிக்க ஆசைப்படுவதற்கு இடமே கொடுக்க மாட்டாள். நினைச்சுக் கூடப் பார்க்க முடியாது."

"ஏன் ரயிலில் வரணும்? உங்க அந்த அழகான கார் எங்கே?'

"அடேயப்பா! தினம் தினம் இந்தக் கிராமத்துக்குக் காரில் வர முடியுமா? என்ன? பெரிய பெரிய சர்ச்சைகள் ஆரம்பித்து விடும்."



நிறம் மாறும் காய்கறிகள்!

பச்சைப் பட்டாணியில் கலர் கலப்பதாய் ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். இது போல் கோவைக்காயில் நீலக் கலரையும், தக்காளியை ஆரஞ்சுக் கலர் பவுடர் பூசிய துணியால் பளபளவென்று தேய்ப்பதை நேரில் பார்த்தேன். கேட்ட பொழுது (காய்கறி வியாபாரியை) இவ்வாறு செய்தால்தான் காய்கள் ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்குமென கூறினார். தோழிகளே காய்களை சமைப்பதற்கு முன் வெது வெதுப்பான தண்ணீரில் நன்கு கழுவி உபயோகிக்கவும்.

- வைதேகி ரமணி

பழைய உற்சாகச் சிரிப்பு சிரித்தபடியே "அம்மாவுக்குத் தெரியாமல் வர வேண்டியிருக்கிறது. முடிகிறதா? திடீரென்று அம்மா கண்டுபிடித்து விட்டாள். நான் நாளுக்கு நாள் இளைத்துக் கொண்டே வருகிறேனாம். அதுவுமில்லாமல் சிநேகிதர் வீட்டுக்குப் போவது, வம்பு பேசுவது எல்லாம் எனக்கு அதிகமாகி விட்டதாம். ஏகப்பட்ட குற்றச்சாட்டுகள்."

"ஏன்? சமஸ்கிருதம் படிக்க ஒரு இடத்துக்குப் போகிறேன்னு அம்மாகிட்டே சொல்லி விடுவதுதானே?"

"ஹூங்... நீ என் அம்மாவைப் பார்த்ததில்லை. ஒரு இடத்துக்குப் படிக்கப் போறேன்னு சொன்னா போறாது. எந்த இடம்? என்ன? ஏதுன்னு விவரம் பூரா சொல்லியாணும்."

"நல்லதுதானே. சொல்லி விடுவதுதானே. சொல்லி விட்டால் தினமுமே

"நிஜமாவா? அன்னைக்கு எத்தனை வேடிக்கையா இருந்தது? நாலு பக்கத்திலிருந்தும், ஏதோ கல்யாண மாப்பிள்ளை வந்தால் வேடிக்கைப் பார்க்கிறாப் போல எல்லாருமே எட்டி எட்டிப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தாங்க... வேடிக்கைதான்'

"அவர்களுக்கு எதிர்காலத்தில் வரப் போகிற காட்சி தெரிந்திருக்கும் போலிருக்கு..."

முதலில் அவன் சொன்னதன் பொருள் பூர்ணிமாவுக்குப் புரியவில்லை. அர்த்தம் புரிந்த பின்னர் அவளால் தலையை நிமிர்த்தி அவனைப் பார்க்கவே முடியவில்லை. அந்த வெட்கத்தை உணரும்போதே ஜென்மம் எடுத்ததன் பலனையும், எதிர்காலத்தின் ஸ்வர்க்க வாழ்க்கையையும் கனவு காணத் தொடங்கினாள், பூர்ணிமா!

(நிலவு வளரும்)

யாதும் ஊரே; யாவரும் கேளிர்!

இந்த வருடம் சீனப் புத்தாண்டு சேவல் ஆண்டாக, பிப்ரவரி மாதம் கொண்டாடப்பட்டது. சீனப் புத்தாண்டின் போது ஐந்து நாட்கள் சிங்கப்பூரில் விடுமுறை உண்டு. ஊரே வண்ண விளக்குகள், சீனப் பாரம்பரிய விளக்குகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கும். பேருந்துகளின் வடிவம் சேவல் போல் அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கும். நாங்களும் சீனப் புத்தாண்டைக் கொண்டாடத் தயாரானோம்.

ஆம்! என் மகள் அபிநயா சிங்கப்பூரில் பத்தாவது படிக்கிறாள். அவளது பள்ளி சிங்கப்பூரில் உள்ள சிறந்த பெண்கள் பள்ளிகளுள் ஒன்று. அதனால் ஒவ்வொரு வருடமும் அவளது பள்ளிக்குச் சீனாவிலிருந்து சிறந்த மாணவிகள் 30 பேர் வந்து படிக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு அரசாங்கம் உணவு, விடுதி மற்றும் உபகாரச் சம்பளம் கொடுக்கிறது. இவர்கள் புத்தாண்டு சமயத்தில் தனியாக விடுதியில் இருப்பதால், ஆசிரியை சகமாணவிகளைத் தங்கள் வீட்டுக்கு அழைக்கக் கேட்டிருந்தார்.



என் மகள் ஒப்புக்கொண்டதால், நால்வரை ஆசிரியைக் கொடுத்திருந்தார்.

என் கணவர் மாணவிகளை விடுதியிலிருந்து அழைத்து வந்தார். அவர்களுக்குப் புத்தாண்டு வாழ்த்துக் கூறி உபசரித்தோம். அவர்கள் சீன கைவினைப் பொருட்களை எங்களுக்குப் பரிசளித்தனர். எங்கள் வீட்டு சீனமுறையிலான அலங்காரங்களைப் பார்த்து ஆச்சரியமடைந்தனர். அவர்களின் ஊர் பற்றியும் அவர்களின் குடும்பத்தைப் பற்றியும் பேசினார்கள். நாங்கள் அளித்த பிஸ்கெட்டுகள் மற்றும் புத்தாண்டு ஸ்பெஷல் உணவை விரும்பிச





குழந்தைகளுக்கு
காய்ந்த திராட்சை ஒரு பிடி, சூரத் விதை (கடையில் நிலா விதை என்பார்கள்) இரண்டையும் கஷாயம் வைத்துக் கொடுத்தால் வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் இறந்து விடும். (இதைப் பெரியவர்களும் சாப்பிடலாம்.)
- மீனாக்ஷி சர்மா.

சாப்பிட்டார்கள்.

நான் என் சீனத் தோழியின் உதவியுடன் சீன முறையிலான ஃபிரைட் ரைஸ், சூப், அரைவேக்காடுடன் காய்கறிகள், டம்பிலிங்ஸ், இறால் மற்றும் சிக்கன் செய்திருந்தேன். அவர்கள் ரைஸை சிறிய கப்பில் வைத்துக் கொண்டு மற்ற காய்கறிகள், டம்பிலிங்ஸ், சிக்கன் போன்றவற்றைத் தட்டில் வைத்துக் கொண்டு சூப்புடன் சாப்பிட்டார்கள். நாங்களும் அவர்களுடன் 'சாப் ஸ்டிக்' பயன்படுத்தி உணவு உண்டோம். உணவு அவர்கள் வீட்டிலிருப்பது போல் இருப்பதாகக் கூறி மகிழ்ந்தனர்.

நூடுல்ஸ் இல்லாத சீனப் பண்டிகையா? இரவு உணவாக நூடுல்ஸ் செய்து எடுத்துக் கொண்டு அருகில் இருந்த பூங்காவிற்கு எல்லோரும் சென்றோம். அங்கு சிலர் சைக்கிள் ஓட்டினர். சிலர் ஸ்கேட்டிங் செய்தனர். இரவு உணவை அங்கேயே உண்டுகளித்தோம். திருமணம் ஆனவர்கள், திருமணம் ஆகாத சிறிய குழந்தைகளுக்கு 'ஹாங்பாவோ' எனப்படும் சிவப்பு பாக்கெட்டில் பணம் வைத்துக் கொடுப்பது சீனர்களுக்கு வழக்கம். இதனுடன் இரண்டு ஆரஞ்சுகளையும் கொடுப்பர். நாங்களும் கொடுத்து வழி அனுப்பினோம். அவர்கள் இதுபோன்ற புத்தாண்டைக் கொண்டாடியதில்லை என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறினர். அவர்களைப் பத்திரமாக விடுதியில் என் கணவர் விட்டு வந்தார்.

எங்களுக்கும் சீனப் புத்தாண்டை எப்படிக் கொண்டாடுவது என்பது பற்றி அனுபவத்தில் கற்றுக் கொண்டதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி. விடுதியிலிருக்கும் நான்கு மாணவிகளை அவர்களின் புத்தாண்டில் குடும்பத்தைப் பிரிந்திருக்கும் கவலை தெரியாமல் சந்தோஷப் படுத்தியதில் இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி.

- தில்லைக்கரசி இரவிச்சந்திரன், சிங்கப்பூர்

மாங்காய்த் துவையல் :



மாங்காய் துண்டு - 5, கொத்துமல்லி ஆய்ந்தது - 1 கப், தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப், உப்பு - தேவையான அளவு, மிளகாய் வற்றல் - 6, தாளிக்க - கடுகு, உ. பருப்பு.

கடுகு, உ. பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் வறுத்து உப்பு சேர்த்து மற்ற எல்லாச் சாமான்களையும் மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்க சுவையான துவையல் தயார். இது சப்பாத்தியுடன், சுடச்சுட சாதத்துடன் சூப்பராக இருக்கும்!

- டி. சாந்தா

ஹா...ய் ஃப்ரெண்ட்ஸ்! நான்தான் உங்க கினியக்கா. எல்லோரும் நலம்தானே?

மணிரத்னத்தோட 'அக்னி நட்சத்திரம்' குளுகுளுன்னு இருந்த மாதிரி சித்திரை மாசத்தோட அக்னி நட்சத்திரம் ஜில்லுனு எல்லாம் இருக்கறதில்லைங்க. என் தம்பி வெயிலைப் பார்த்தாலே அலர்றான். ப்ச்... நானும் லேசா கறுத்துட்டேன்(ஐ!) என் ப்ரெண்ட்ஸெல்லாம் "நீ ஒரு தபா மகாபலிபுரம் போய்ட்டு வந்தா ப்ரெஷ்ஷாயிடுவே"ன்னு சொன்னதால என் இஷ்டத்துக்கு ஒல்டு மகாபலிபுரம் சாலை வழியா சிறகடிச்சு பறந்திட்டிருந்தப்போ திடீர்னு என்னால என் அழகான கண்களை நம்பவே முடியலைங்க.

எழுத்துக் கூட்டி படிச்சு பார்த்தப்போ 'செயின்ட் ஜோசப் இன்ஜினியரிங் காலேஜ்'னு தான் போட்டிருந் தது. ஆனா கண்ணாடி சொக்கா

கம்ப்யூட்டருக்கும், பிள்ளையாருக்கும்



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

மவுஸ் வேறே!

போட்ட கட்டடங்களும் யாருக்கும் தெரியாம நான் புரண்டு பார்த்த பளபளப்பான புல்வெளிகளும்... ஹே... இது காலேஜாம்பா! உய்... உய்... உய் காலேஜுக்குள்ள போய்ட்டா நம்ம புத்தி எங்க போகும்? நேரா கம்ப்யூட்டர் லேபுக்குள்ளே பறந்து போனா அங்க நாங்களும் ப்ரோக்ராம் பண்றோம் பேர்வழின்னு எச். அமுதா, பிரதிபா, வி.எஸ். ஷோபா, சங்கீதா, ஷாலினி, சௌம்யா என ஆறு பேரும் அவங்களுக்குள்ளே நைஸா சாட் பண்ணிட்டிருக்காங்க. 'அடிப்பாவிகளா'னு என் காதை நல்லா திட்டிக்கிட்டு அவங்க பேசறதை ஒட்டுக் கேட்க ஆரம்பிச்சுட்டேன். (ஆயிரம் சொல்லுங்க, பொண்ணுங்க பேசறதை ஒட்டுக் கேக்கறதுல இருக்கிற சுகம் வேறெதிலும் இல்லைங்க!)

எச். அமுதா : என்னய்யா, இன்னைக்கு நம்ம ப்ரோக்ராம் என்ன?

ஷாலினி : மேம் கொடுத்த ப்ரோக்ராம்ஸ் எல்லாம் ஒழுங்கா புரிஞ்சு நாம சொந்தமா எழுதப் பழகணுமாம். இட்ஸ் ஓ.கே. ஆறு பேரும் சாட் பண்றதை விட உலகத்துல வேற முக்கியமான விஷயமிருக்கா? (ஆஹா!) ஹே ஷோபா சொல்லுடி, கம்ப்யூட்டர் மவுஸுக்கும் பிள்ளையார் மவுஸுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

ஷோபா : ம்கும்.... பிள்ளையார் எலிக்கு வால் பின்னாடி இருக்கும்; கம்ப்யூட்டர் எலிக்கு வால் முன்னாடி இருக்கும். ரைட்? சரி, எலிக்கு ஏன் வால் இருக்கு?

பிரதீபா : இதோடா, செத்தா தூக்கிப் போடறதுக்குத்தான் (அட... அட... அட) ஒருத்தன் கடையில போய், "என் கம்ப்யூடருக்கு ஸ்கிரீன் போடணும். கொடுங்க"ன்னு கேட்டதுக்கு கடைக்காரன், "யோவ் ஸ்கிரீனெல்லாம் ஜன்னலுக்குத்தான் போடுவாங்க. கிளம்பு கிளம்பு"ன்னு சொன்னானாம். அதுக்கு ஸ்கிரீன் வாங்க வந்தவன், "ஹே, லூஸ் ஆஃப் இண்டியா, அதான் நேத்தே என் கம்ப்யூட்டர்ல விண்டோஸ் (ஜன்னல்) இன்ஸ்டால் பண்ணிட்டேன்ல"ன்னு பதிலடி கொடுத்தானாம்.



கணினி அறி நீ!

Screen - கணினி திரை

Mouse - கைசுட்டி, கணினி திரையில் குறிப்பிட்டு காட்டப் பயன்படுகிறது.

Windows - கணினியில் நடக்கும் குறிப்பிட்ட செயல்பாட்டை பார்க்க உதவும் திரை

Hardware - வன்பொருள். கணினியின் உதிரிபாகங்கள்.

Intel - வன்பொருள் பாகங்களை உருவாக்கும் பிரபல கம்பெனி.

Software - மென்பொருள். கணினியைச் செயல்படுத்தி மனிதனின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கிறது.

Boot - கணினியின் துவக்கம்

பில்கேட்ஸ் - மைக்ரோசாஃப்ட் கணினி நிறுவனத்தின் உரிமையாளர்.

- பார்வதவர்தினி, கணினி துறைத் தலைவர்
செயின்ட் ஜோசப் கல்லூரி



(ஏதோ உலக மகா ஜோக் கேட்ட மாதிரி அனைவரும் சிரிக்கிறார்கள். கூடவே நானும் சத்தமில்லாமல், கெக்கே பிக்கே கெக்கே பிக்கே...!)

சங்கீதா : கம்ப்யூட்டர் பிதாமகனான பில்கேட்ஸோட மதிப்பை இப்படிக் கூடச் சொல்வாங்க. அதாவது பில்கேட்ஸ் பாக்கெட்ல இருந்து 50 டாலர் தவறி விழுந்தா அதை அவர் குனிஞ்சு எடுக்க மாட்டாராம். ஏன்னா அந்தச் சில நொடிகள்ல அவரால நூற்றுக்கணக்கான டாலர் சம்பாதிச்சிர முடியுமாம். ம்ஹூம்... முந்தா நேத்து நான் பத்துக் காசை தொலைச்சதுக்கு எவ்வளவு நேரம் தேடிட்டு இருந்தேன் தெரியுமா?

சௌம்யா : லல்லு பிரசாத் யாதவ் கம்ப்யூட்டர் முன்னாடி உட்கார்ந்தா அவரைப் பத்தி கம்ப்யூட்டர் என்ன நினைக்கும் தெரியுமா? 'இன்டெல் இன்ஸைட்; மென்டல் அவுட்சைட்.'

எச். அமுதா : ஹா... ஹா... ஹா... நல்லா வேணும். அவர்தானே ஒருகாலத்துல கம்ப்யூட்டரா அதெதுக்குன்னு சொன்னாரு. கணினி இல்லாத உலகத்தை யாராலும் நினைச்சுப் பார்க்க முடியுமா?

ஷோபா : ஹே, சேதி தெரியுமா, தினமும் ஒரு செல்போனோட அலைவாளே அவளை இப்போ காதல் வைரஸ் வந்து அட்டாக் பண்ணியிருக்காம். அவ சாஃப்ட்வேர் உள்ளம் காணாம போச்சாம். ம்... நம்ம ஹார்டுவேர் மூலமா இதெல்லாம் டிடெக்ட் பண்ணி கொஞ்சம் இன்புட் எல்லாம் கொடுத்தா அவ திருந்தி பூட் ஆயிடுவான்னு நினைக்கிறேன். பார்ப்போம்.

(அதானே பெண்களுக்கு இன்னொரு பெண்ணைப் பற்றிப் பேசாவிட்டால் தூக்கம் வராதே)

ஷாலினி : ஏன்யா, இதெல்லாம் விட நம்ம தமிழை நாம பத்திரமா பாதுகாக்கிற காலகட்டம் இது. அதனால என் தங்கத் தமிழுக்காக நானும் கொஞ்சம் வியர்வை சிந்தி கம்ப்யூட்டர் வார்த்தைகளைத் தமிழ்படுத்தியிருக்கேன். (கண்ணடிக்கிறார்)

Move - ஒத்து நைனா

Replace - இத்த தூக்கி அப்பால போடு

அத்த தூக்கி இப்பால போடு

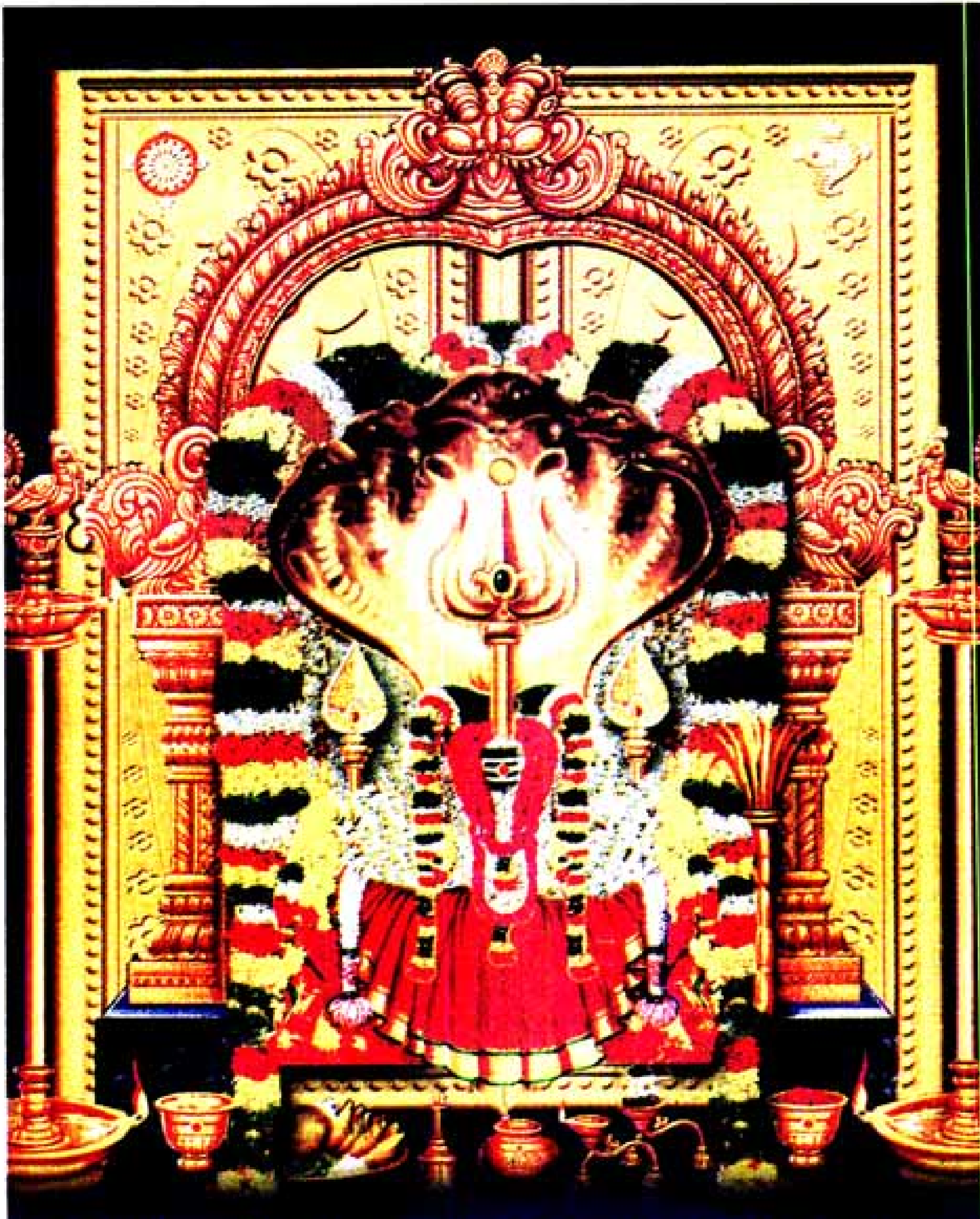
Paste - ஒட்டு

Paste Special நல்லா எச்ச தொட்டு ஒட்டு

(நல்லவேளை, தமிழ் மீது உண்மையிலேயே பாசம் கொண்ட மற்றவர்கள் ஷாலினி தன் அகராதியைத் தொடர்வதற்குத் தடா போட்டு விட்டார்கள். அப்பாடா! வந்து ஒட்டுக் கேட்ட சுவடு தெரியாமல் நான் கிளம்புறேன் மகாப்ஸுக்கு. வர்ட்ட...டா?)

- ச.ந. கண்ணன்
பெட்டகம் - **II,** அட்டை
வண்ணப்படம், படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

அதிசயம்... அற்புதம்... ஆனந்தம்...



அருள்மிகு ஸ்ரீ மூங்கிலணை காமாக்ஷி அம்மன். தேவதானப்பட்டி.

8 முன்னின்று காக்கும் மூங்கிலணை காமாக்ஷி!

“மதுரை மீனாக்ஷி, காஞ்சி காமாக்ஷி, காசி விசாலாக்ஷி” என்று எல்லோரும் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். காக்கும் தெய்வம் காமாக்ஷியாகப் பேரருள் பொழியும் அற்புதத் திருக்கோயில், மதுரையை அடுத்த கொடைக்கானல் மலையடிவாரத்தில் மஞ்சளார் நதியின் தென்புறத்தில் அமைந்துள்ளது.

தெய்வங்களை வழிபடுவதற்கென்றே பாண்டிய மன்னர்களால் தானமாகத் தரப்பட்ட தேவதானப்பதியே இன்று தேவதானப்பட்டி என்று விளங்குகிறது.

பல குடும்பங்களுக்குக் குலதெய்வம் என்பதும், அங்கு பிள்ளை வரம் வேண்டினால் கிடைக்கும் என்றும் கௌளி பதில் சொல்லும் ஊர் என்றும் பற்பல விதமாக இருபது வருடங்களுக்கு முன் கேள்விப்பட்டதுண்டு. ஆனால் காணும் பாக்கியம் கிடைத்தது இப்போதுதான். கண்டபிறகோ வேறு எண்ணமே எழாமல் நெஞ்சில் வலம்வரும் தலமாகி விட்டது.

ஈச்வரி ஜகதீச்வரி

புராண வரலாறு

வச்சிரதந்தன் எனும் அசுரனைத் துர்க்கை அழிக்க முற்பட்டும் இயலாதபடியால், அனைத்துக்கும் முழுமுதலான காமாக்ஷியம்மனே போர்க்கோலம் பூண்டு எழுந்தருளி அசுரனது தலையை வீழ்த்தி எறிந்த இடம் தலையாறு ஆக, உடல் விழுந்த இடம் குறுக்கு மலையாக (இன்று கொடைக்கானல் மலைப்பாதை தொடங்கும் இடமாக), குலைக்காய் விழுந்த இடம் குலையூத்து ஆக விளங்குகின்றன. அசுரனை அழித்த கன்னித் தெய்வமாம் அன்னையைச் சப்த கன்னியரும் நறும் வாசமுள்ள நீரில் மஞ்சளை அரைத்து நீராட்டிய வேகவதி நதி இன்று மஞ்சள் ஆறாக ஓடுகிறது.

நீராடிய அன்னை நிசப்தமாக ஓரிடத்தில் மூங்கில் புதரில் தனிமையில் தவத்தில் ஒளிர்ந்தாள். அந்த இடம் 'அம்மா மச்சு' என்று விளங்குகிறது.

அன்னையின் குரல்

அப் பகுதியை ஆண்டு வந்த ராஜகம்பள நாயக்கர் ஜமீனைச் சேர்ந்த மாடுகளை மேய்க்கச் சென்ற ஒருவன், ஒரு பசு மட்டும் எங்கோ மூங்கில் புதருகே செல்வதைக் கண்டு பின்தொடர்ந்தான். தவமியற்றும் தனிச்சுடரான பேரொளியினைத் தாங்கக்கூடுமோ ஊனக்கண்? ஒளிபட்டதும் பார்வையிழந்தவனாகப் பசுமாட்டின் வாலைப் பிடித்தபடியே வந்து மன்னனிடம்

ரேவதி சங்கரன்

இணையற்ற வாழ்க்கைத்தரம்...

Madhuban

GRANDEUR IN SPACE

"வசந்த வாழ்வின் விலாசம்"



மதுபன். கோவை புலியகுளத்தில் ரெட் ஃபீல்ட்ஸ் அருகே எழிலுற உருவாகி வரும் ஓர் உன்னத அடுக்கு மாடி குடியிருப்பு. 'தேன் பொழியும் வனம்' என்ற அர்த்தம் கொண்ட இக்குடியிருப்பு தன் பெயருக்கேற்ப பல்வேறு இனிய சிறப்புக்களை பெற்றுள்ளது.

வான் மழை பொய்க்கும் காலத்திலும், தேன் மழையாய் நிலைக்கும் சிறப்புக்கள்

- இரண்டு / மூன்று படுக்கையறைகள் கொண்ட 25 அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள்
- கூரையற்ற திறந்த வெளி லாபி
- உள்வர, வெளிச் செல்ல தனித்தனி வாயில்கள்
- குடியிருப்போர் கார்களுக்கென பாதுகாப்பான கார் பார்க்கிங் வசதி
- நீச்சல் குளம் மற்றும் உடற்பயிற்சி மையம்
- முற்றிலும் குளிரூட்டப்பட்ட ஓய்வு அறை
- குழந்தைகள் பூங்கா
- இண்டர்காம் வசதியுடன் 24 மணி நேர பாதுகாப்பு
- சென்ட்ரல் கேஸ் வினியோகம்
- இரு தானியங்கி லிப்ட்டுகள்
- தயார் நிலை ஜெனரேட்டர்
- கார்ப்பரேஷன் குடிநீர் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆழ்குழாய் கிணற்று நீர்
- சூரிய வெப்பத்தில் இயங்கும் வாட்டர் ஹீட்டர்
- அதிநவீன தீயணைப்பு வசதி
- தண்ணீர் வீணாவதை தவிர்க்கும் அதி நவீன முறை
- சிறந்த, தரமான கட்டுமானப் பொருட்கள்
- அழகுற வடிவமைக்கப்பட்ட லேண்ட்ஸ்கேப்

COVAI PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

இத்திட்டங்களை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :

Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.),

Mobile : 098943 17840

C-601, Pioneer Apartments,1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018.

Ph : 91-422-2216867, 5572625. Fax : 91-422-2216867. Mobile : 098943-17841

www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net

நிகரற்ற சிக்கனத்தில்...

Gem NIRMAALAYAM

"அனுபவிக்க ஓர் இனிய பிரம்மாண்டம்"





ஜெம் நிர்மாலயம். வாழ்வின் அதிமுக்கிய வசதிகளுடன், நிறைவு தரும் பசுமைச் சூழலில், உங்கள் குடும்பத்தின் விருப்பத்திற்கும், ரசனைக்கும் ஏற்ப வடிவமைந்த ஓர் பிரம்மாண்டமான குடியிருப்பு நீங்கள் விரும்பும் நிம்மதி, அமைதி, இருப்பிடத் தூய்மை, பாதுகாப்பு உள்ளிட்ட அனைத்தும் சங்கமிக்கும் இந்த இணையற்ற விலாசம், கோவை மாநகரின் மையத்தில், காந்திபுரத்தின் மிக அருகே கணபதியில் 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் உங்களுக்கெனவே சிறப்புடன் உருவாகி வருகின்றது.

சிறப்பு அம்சங்கள்

• இரண்டு / மூன்று / நான்கு படுக்கையறைகள் கொண்ட 145 வீடுகள் (1190 முதல் 2965 சதுர அடி வரை) • வாஸ்து சாஸ்திர அடிப்படையில் உருவானவை • அத்திக்கடவு குடிநீர் • சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆழ்குழாய் கிணற்று நீர் • ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் சூரிய வெப்பத்தால் இயங்கும் வாட்டர் ஹீட்டர் • மதில் சுவர் • கழிவு நீர் வெளியேற வசதி • மழை நீர் சேமிப்பு வசதி • தெரு விளக்குடன் தார் சாலைகள் • இரு மருங்கிலும் மரங்கள் அமையப்பெற்ற நடைபாதைகள் • கிளப் ஹவுஸ் • ஹெல்த் கிளப் • கூடைப்பந்து, வாலிபால் விளையாட மைதானங்கள் • குழந்தைகள் பூங்கா • மின்னொளி வசதி மற்றும் செயற்கை புல்தரை கொண்ட டென்னிஸ் கோர்ட் • இண்டர்காம் வசதியுடன் 24 மணி நேர பாதுகாப்பு • வணிக வளாகம் • பல சிறப்பு மருத்துவ கிளினிக் • தானியங்கி லிப்ட் • தயார் நிலையில் ஜெனரேட்டர் • தீ விபத்து, கலவரத்தால் விளையும் சேதாரம், நிலநடுக்கம் போன்றவற்றிற்கு 10 வருட காப்புரிமை இலவசம்.

எமது இதர திட்டம்

சௌந்தர்யம்

சிறுவாணி ரோடு, கோவை

(For people above 50 years of age)

Phase 1 - அனைத்தும் விற்பனையாகிவிட்டது

Phase 2 - அறிவிப்பு விரைவில்

Consulting Architect for all projects :
Ms. Mini M. Fowler

Our Chennai Representative :
Ms. Gita Ramesh,
Ph : 044 - 24463063

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்

Manipal/CPC/05



முறையிட, தெய்வக் குற்றம் என்று பூசை யிட்டு வழிபட்டான் மன்னன். அருளும் நேரம் அதுவென்று அம்மையும் அசரீரி யாய், "இன்னும் ஒரு வாரத்தில் பெரு மழை பொழியும், புரண்டு வரும் ஆற்று வெள்ளத்தில் மூன்று வயதுக் குழந்தை யாக மூங்கில் பெட்டி ஒன்றில் மிதந்து வருவேன். அப்போது மூங்கில் புதர் அணையிட்டுப் பெட்டியை நிறுத்தும். பெட்டியை எடுத்து வைத்துக் குச்சு வீடு கட்டி வழிபட்டால் குறைகள் தீரும். கண் பார்வை இழந்தவனுக்குப் பார்வை மீண்டும் வரும். கன்னிச்சுடரான என் னருகே இல்லறத்தோர் இருக்க வேண் டாம். அணையாத அகண்டமான நெய் விளக்கு தவிர வேறு விளக்கு வேண்டாம். தேங்காயும் பழமுமே போதும். உம்மை யெல்லாம் காப்பேன்" எனக் குரலெடுத் துச் சொன்னது கேட்டு ஊரே பெருங் களிப்பு எய்தியதாம்.

மூங்கிலணைக் காமாக்ஷி

இந்த வாக்கின் படி பெருமை யில், பெரு வெள் ளத்தில் மிதந்து வந்த மூங்கில் பெட்டியைக் கண்டு



ஆர்ப்பரித்து ஆனந்தப் பரவசத்தில் மிதந்தனர் அந்த ஊர் மக்கள். பெட்டியை எடுத்த இடத்தில்தான் காமாக்ஷிப்புல் கொண்டு வேயப்பட்ட குச்சு வீடு கோயி லாக அமைந்துள்ளது. பார்வையிழந்த வனைக் கொண்டே பெட்டியை எடுக்கச் செய்ததுமே அவனுக்குப் பார்வை மீண்டும் கிடைக்க, தெய்வ சக்தியின் பேரருளை நேரில் கண்ட மகிழ்ச்சியில் தேங்காயை உடைக் காமலும் பழத்தை உரிக்காமலும் தீபாராதனை காட்டியதைப் பிறகே உணர்ந்தனர். அன்னையின் கட் டளை அதுவே என்று ஏற்றுக் கொண்ட தால், இன்றும் உடைக்காத தேங்காயும் உரிக்காத வாழைப்பழமுமே நிவேதன மாகப் படைக்கப்படுகிறது. நெய் விளக் கால் மகிழ்வேன் என்றதால், பக்தர்கள் காணிக்கையாகத் தரும் நெய் மண் பானைகளில் வருடக்கணக்காகச் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. ஈ, எறும்பு அண் டாத, கெட்டுப் போகாத நெய்ப் பானை களை இன்றும் காணலாம். கோயிலுக்கு என்று பசு மாடுகளை நேர்த்திக் கட னாகச் செலுத்துவோரும் உண்டு. காமாக்ஷியம்மை குழந்தையாக விளங்கு வதால் உரல், உலக்கை சத்தம் ஆகாது என்று மக்களே கோயிலை விட்டுத் தள்ளியே வாழ்கின்றனர்.

அடைத்த கதவுக்கே ஆராதனை அதிசயம்!

அதிசயம் என்று சொல்லப் போனால் ஒவ்வொன்றுமே இங்கு அதிசயம்தான். பூஜை செய்து வந்த மரபினருக்கும் ஜமீன்தாருக்கும் இடையில் ஒருசமயம் ஏற்பட்ட பூசலில், பூசாரியார், பூஜை மண்டபக் கதவினைப் பூட்டி விட்டு, "நான் அடைத்த கதவு என்றும் திறக்கப் பட மாட்டாது" என்று சொல்லிச் சென்றதால், இன் றளவும் அடைத்த அந்தக் கதவுக்கே ஆராதனைகளும்

பூஜைகளும் நடைபெற்று வருகின்றன. இங்கு அச்சம் கலந்த பக்தியுணர்வே அசையாத நம்பிக்கையாக, அன்பான நெகிழ்வோடு மேலோங்கியிருக்கக் காணலாம்.

கவசமிடப்பட்ட கதவின் முன், நாக படம் விரித்த நிழலில், சக்திச் சூலாயுதம் நடுநாயகமாய் விளங்கிடப் பக்கலில், இரு வேல்கள் எழில்கூட்ட, சியாமளையும் வாராஹியும் புடைசூழத் திகழ்வது ஞானரூபிணியான காமாக்ஷியின் அருவமான அருள். அருவமாக அனைத்தையும் ஆட்கொண்டவளாக அன்னை அருளாட்சி புரிவதை உணர முடிகிறது.

இருமருங்கிலும் பெரிய விளக்குகளில் அறுநூறு, எழுநூறு ஆண்டுகளாக அணையாமல் எரிந்து கொண்டிருக்கும் நெய் விளக்கின் சுடரொளி, அதன் மென்மையான புகை, தீராத நோயையும் தீர்க்கவல்லதாம்.

அவளிடம் பக்தியுடன் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்குக் கெளளி பதில் என்பது நம்பிக்கை. வடக்கிலிருந்து சொன்னால், பழமென்றும் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர் அன்பர்கள். மணமாக வேண்டிக் கொள்பவர்கள் இருவேலுக்கும் மாலை சாத்தி ஒரு மாலையை வேலின் மீதே விட்டு மறுமாலையை அணிந்து வேண்டியபடிக் கோயிலை வலம்வந்து, மஞ்சளாற்றில் காணிக்கைத் துறையில் மாலையை எறிந்து திரும்பிப் பார்க்காமல் வந்து விடுவதும் மூன்று மாதங்களுக்குள் மணம் பேசி வரும் முதல் சம்பந்தத்தையே முடிப்பதும் மூங்கிலணையாள் மீது இப்பகுதி மக்கள் கொண்டுள்ள அசையாத நம்பிக்கையைக் காட்டுகிறது.

இன்றளவும் கம்பளத்துநாயக்க மக்களில், ஐம்பது வயதைக் கடந்த ஒருவருடைய கனவில் வந்து உத்தரவு தருவதன் பேரிலேயே, குச்சு வீட்டின் மீதுள்ள காமாக்ஷிப் புல்



மீண்டும் வேயப்படுகிறது. கனவு கண்ட நாயக்கர் கோயிலிலே பதினாறு நாள் விரதம் இருந்து, கண்கட்டு வாய்க்கட்டு என்ற சத்தியவிரதத்தோடு புல்லை வேய்வது வழக்கமாக உள்ளது. இங்கு பூசை செய்பவர்களோ கர்னாடகாவைச் சேர்ந்த 'லிங்காயத்' எனும் வீர சைவர்கள். ஐந்து வம்சாவளியினர் பூசாரிகளாகப் பண்டாரம் எனும் சிறப்புப் பட்டத்தோடு பூசை செய்து வருகின்றனர்.

கதவுக்கு உள்ளே என்ன இருக்கிறது? அற்புதம்!

கோவிலைச் சுற்றி வலம் வரும் போது சற்று உயரமான இடத்தில் மூங்கில்

மரத்தருகே உள்ள . மண்டபத்திலிருந்து பார்த்தால் காமாக்ஷிப் புல்வேயப்பட்ட குச்சு வீட்டின் கோபுரக்கலசமும் பழை மையான புளியமரமும்தான் கண்ணுக்குத் தெரிவது. எவ்வளவு பழைய புளியமரம் என்று கேட்டால், "புளி ஆயிரம் பொந்தா யிரம்'' என்கிறார்கள். வாழும்போது ஆயிரம் ஆண்டும், பொந்தாகிவிட்ட பின்பும் ஆயிரம் ஆண்டும் புளியமரம் வாழுமாம். உள்ளே பதினாறுகால் மண்ட பமும் இருக்கிறதாம்.

இதையெல்லாம் நாம் பயபக்தியோடு கேட்கும்போதே, கேள்விப்படும் மற்று மொரு கதை அற்புதமானது.

நாயக்கர் வழியில் கடைசி ஜமீன்தார் மறைந்தபின் அவரது மனைவி காமக்காள், தனது மகனுடன், அங்கே இருந்த அரண் மனையில் வாழ்ந்து வந்தாள். சிறு குழந்தையான காமாக்ஷியிடம், அவள் கொண்ட பக்தியினால் அன்னையோடு பேசுகின்ற பேற்றினைப் பெற்றிருந்தாள். தினமும் இரவு நேரங்களில் அன்னையி டம், குறைகளைச் சொல்லவும் வழி கேட்கவுமாக இருக்கையில் அவளுடைய ஒரே மகன் பொம்முலிங்கசாமி தானும் அம்மனைப் பார்க்க ஆசைப்பட, அத னால் ஏற்படும் விளைவுகளை எவ் வளவோ சொல்லியும் கேட்காத அவனை ஆற்றில் குளித்து சந்தன மரச்சிதை அடுக்கி வரச் சொல்லி, அழைத்து வந் தாள் காமாக்காள். ஆவலினால் கதவைத் திறக்க முற்பட்டபோது கதவு நீம்பலில் தெரிந்த ஒளிக்கற்றை பட்டதுமே அவன் இறந்தான். தனக்கு ஈமக்கடன் செய்ய யாருமில்லையே என அழுத காமாக்காளி டம், "என்றென்றும் கம்பள நாயக்கமார் கள் உனக்குத் திதி கொடுப்பார்கள் வருந் தாதே'' என ஆறுதல் சொன்னாளாம் அன்னை காமாக்ஷி. அதன்படியே இன் றும் கம்பள நாயக்கர் வம்சத்தினர் ஆண்டுதோறும் ரதசப்தமியன்று காமக் காள் திவசம் செய்து, இருபத்து ஓராம் நாளில்வரும் மாசி மாதச் சிவராத்திரி யன்று திருவிழா மிகப் பெரிய விழாவாக ஊர் உலகம் கூடிக் கொண்டாடுவது பெருஞ்சிறப்பு.

ஆனந்தம்

மணமாலை கேட்டு வருவோரும், மன அமைதி தேடி வருவோரும் குழந்தை வரம் கேட்டு வரும் தம்பதியினரும்தான் எத்தனை பேர்! பிள்ளை கொடு பிள்ளை கொடு என்று திரும்பத் திரும்பக் கேட்ட பேர்களுக்கு இரட்டைப் பிள்ளைகளாம்! அங்கே அந்த வேளையில் லுங்கி கட்டிய இஸ்லாமியச் சிறுவர்களோடு கோயில் வலம்வந்து கூப்பிய கரங்களுடன் தலையில் முக்காடிட்டு வணங்கியவர் பெயர் மதீனா பேகம்! அவர்கள் வீட்டில், விவசாயமோ தொழிலோ எதுவானாலும் உருவமற்ற அந்த ஒளியை வணங்கித்தான் செய்வார்களாம்! சாதி மன இன மொழி வேறுபாடுகளைக் கடந்து விளங்கும் காமாக்ஷியின் ஆட்சி குச்சு வீட்டிலிருந்து அலைகளாக விரிந்து பரந்து அருளொளியாய் விளங்குவதற்கு எல்லையே இல்லை என்பது புரிந்தது!

அன்று மூங்கில் பெட்டியில் மிதந்து வந்த போது மூன்று வயது பாலையான அவளருகே விளையாடச் சிறு கூடை, (மொச்சி, கொட்டான் என்கிறார்கள்). கிலுகிலுப்பை, சிறுமுறம், காதோலை கருகமணி, சிற்றாடை, சிறு வளையுமிருந்தது போலவே இன்றும் பக்தர்கள் காணிக்கை செலுத்துகிறார்கள் என்று கேட்டதுமே ஆசைத்திர ஆலயத்தில் அமர்ந்து விட்டு, விழுந்து வணங்கிவிட்டு வரும் நமது மனம் தாயாகிய அவளைக் குழந்தையாக்கிக் கொஞ்ச ஆசைப்படுகிறது.

விரைந்து வந்து மதுரை மீனாக்ஷி ஆலயத்தில் சிறுகூடை, சிறுமுறம், சிற்றாடை, சிறுவளை, சின்ன கருக்குப்பை, கிலுகிலுப்பையோடு, காதோலை கருகமணி, மஞ்சள், குங்குமம், சிறு தண்டைக் கொலுசும் ஆசை ஆசையாக வாங்கி ஓலைப் பெட்டியில் வைக்கிறோம். ஓடிப் போய் மூங்கிலணைக் காமாக்ஷியிடம் உள்ளன்போடு சமர்ப்பித்து விட்டு ஒன்றே ஒன்று மட்டும் கேட்க வேண்டும். "உன் குழந்தைகளாகிய எல்லோரையும்... உலக மக்கள் எல்லோரையும் என்றென்றும் எந்தக் குறையுமில்லாமல் நீ காப்பாற்ற வேண்டும் அம்மா" என்று!

அழகான வடிவம்... அருமையா அனைத்தும்



Sreevatsa Atrium

APARTMENTS

Coimbatore

இடம் : 17 அளகேசன் சாலை, அவினாசிலிங்கம்
ஷரமிக் வித்யா பீடம் அருகில், கோயம்புத்தூர் 641 043

மூன்று மற்றும் இரண்டு பெட்ரூம் அப்பார்ட்மென்டுகள்

8 இரண்டு பெட்ரூம் அப்பார்ட்மென்டுகள்
32 மூன்று பெட்ரூம் அப்பார்ட்மென்டுகள்

இணையற்ற வசதி.

- ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் என்ற பெயரின் நம்பிக்கை வடிவமைத்து டிசைன் செய்தது
- கிளோஸ்ட் சர்க்யூட்

உங்களுக்கே சொந்தமான கனவு இல்லத்தில் குடியேற அழைக்கிறோம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

இந்த மாதம் விழா மங்கைக்குத் தேர்வாகியிருக்கும் வாசகியை நம் மங்கையர் மலர் வாசகிகள் அனைவரும் அவரது இனிய குறிப்புகள் மூலமாக அறிந்திருப்பீர்கள். அனுபவக் குறிப்புகள், இனிய யோசனைகளை அள்ளி வழங்கிய விமலா தியாகராஜனுக்கு மகுடம் சூட்டப்பட்டுள்ளது.



நான் 1979 முதல் பல பத்திரிகைகளில் சிறுகதைகள், சிறு குறிப்புகள் எழுதி வருகிறேன். என் கணவர் டி.ஆர். தியாகராஜன் மாயவரத்தில் ஒரு பிரபல பள்ளியில் வேலை பார்த்து ரிடையரானவர். எனது பல குறிப்புகள் 'மங்கையர் மலரி'ல் வெளிவந்திருந்தாலும் மங்கையர் மலரில் என் சிறுகதை (ராசி) வெளியானது வெள்ளி விழா ஆண்டில் என்பது எனக்கு மகிழ்ச்சியாயிருக்கிறது.

1. 1988 டிச. - மோர் ரசம் - குறிப்பு
2. 1993 ஜன. - ஜவ்வரிசி பச்சடி - யோசனை
3. 1993 பிப். - கசகசா பாயசம்
4. 1993 மே - புல்லட் - குறிப்பு
5. 1993 மே - மோர் சாம்பார் - குறிப்பு
6. 1993 ஜூன்- ரவா தோசை

விழா மங்கை

7. 1993 -ஜூலை - கொழுக்கட்டை
8. 1993 ஆகஸ்ட் - பச்சரிசி + ரவை+ கோதுமை மாவு கலந்து சீரகம் போட்டு தோசை
9. 1993 செப். - கீரைப் பாகல்
10. 1993 அக். - மோர்க்குழம்பு வடை
11. 1994 ஜன. - ஜவ்வரிசி கிச்சடி
12. 1994 ஜன. - தக்காளி தோசை குறிப்பு
13. 1994 ஜன.- பழ அடை - குறிப்பு
14. 1994 மார்ச். - பானகம் + எலுமிச்சம் பழம் - குறிப்பு
15. 1994 மே - இட்லி உசிலி
16. 1994 ஜூலை - சமையல் குறிப்பு
17. 1997 பிப். - வேப்பெண்ணெயில் விளக்கேற்றல் (கொசுவை விரட்ட)
18. 1997 மே- வெந்நீர் விட்டு தோசை (மாவு புளித்திருந்தால்)
19. 1997 ஆக. - துணுக்கு
20. 1977 ஆக. -வெளியூர் பயணத்துக்குக் கட்டுரை
21. 1977 செப். - டூ இன் ஒன் - சமையல் குறிப்பு
22. 1998 டிச. - தேன் குழல் மாவில் தோசை
23. 1999 ஜன. - முள்ளங்கி புது மாதிரி சாலட்
24. 2000 ஜன. - குலோப்ஜாமூன் மாவில் கொழுக்கட்டை
26. 2001 செப். - கல்யாண கலாட்டா கட்டுரை
27. 2005 பிப். - ராசி (சிறுகதை)

- விமலா தியாகராஜன்



கணினி ஓவியர்!

• ரம்யா





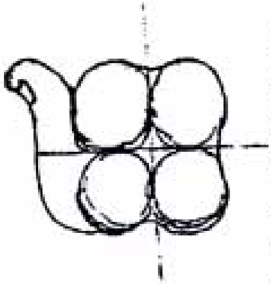
"பூ வாசம் புறப்படும் பெண்ணே நான் பூ வரைந்தால்..." என்று எம்.பி.ஏ. முடித்த ரம்யா பாடினால் மட்டும் சற்றே வித்தியாசமாக இருக்கும். கால மாறுதலுக்கு ஏற்ப கணினியில் அற்புதமான ஓவியங்கள் வரைவது இந்த இளம் பெண்ணின் சிறப்பியல்பு.

பொதுவாக 'வரைதல்' மீதான ஈர்ப்பு உள்ளவர்கள் +2 முடித்த பிறகு 'ஃபைன் ஆர்ட்ஸ்' கல்லூரிக்குள் நுழைந்து மேலும் தங்களை மெருகேற்றிக் கொள்வார்கள். ஆனால் ரம்யா பி.ஈ. எலக்ட்ரிகல் மற்றும் எம்.பி.ஏ. என வேறு திசையில் தன் கல்விப் பயணத்தைத் தொடர்ந்தாலும் சுயம்புவாக ஓவியம் தொடர்பான ஒவ்வொரு நுணுக்கங்களையும் கற்றிருக்கிறார்.

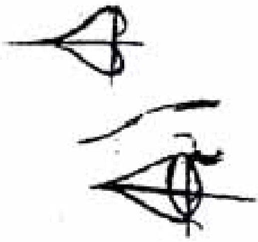
"அம்மா நல்லா வரைவாங்க. அந்த ஜீன்தான் என்னையும் இக்கலை மீதான ஈர்ப்பை தானாக உருவாக்கியிருக்கணும். நானே பல ட்ராயிங் போட்டிகள்ல பரிசு வாங்கின பிறகுதான் என் திறமை மேல எனக்கே நம்பிக்கை வந்து பிறகு இதற்கு அடுத்தகட்டமாக



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



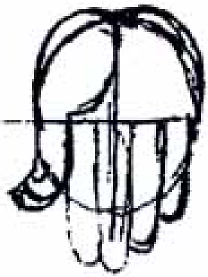
தஞ்சாவூர் பெயிண்டிங் கத்துக்கிட்டேன். கல்லூரி கம்ப்யூட்டர் லேபில் நான் சும்மா மௌஸ் உதவியோடு ஒரு தாமரை வரைந்த போது 'வாவ்'னு என் ப்ரெண்ட்ஸ் எல்லாம் ஆச்சர்யப்பட்டாங்க. அப்புறம் தான் முழுக்க முழுக்க கம்ப்யூட்டர்ல வரைய தீவிரமாயிட்டேன். என் கல்லூரிக் காலங்களில் 'ஸ்ரீந்ருஸிம் ஹப்ரியா' என்கிற வைணவ பத்திரிகையில் கடவுள் படங்களை தொடர்ந்து வரைந்தது ஆத்ம த்ருப்தியான விஷயம்'' என்கிறார்.



சரி, எப்படி கம்ப்யூட்டரில் படம் வரைவது?

''எம்.எஸ். பெயிண்ட், அடோப் இல்லஸ்டிரேட்டர், ஃபோட்டோஷாப், கோரல் டிரா போன்ற சாஃப்ட்வேர்களைப் பயன்படுத்தி வரையலாம். இயல்பாகவே ஓரளவு வரைகிற திறமை இருந்தால் கம்ப்யூட்டரில் வரைவது சுலபம். முகம் வரைய வேண்டும் என்றால் முதலில் வட்டம் ஒன்றைப் போட்டுக்கொண்டு பின்னர் அதன் உதவியோடு பிற பாகங்களை வரைந்து கொள்ளலாம். அதே போல் ப்ளஸ், முக்கோணம் போன்ற வடிவங்களைக் கொண்டு நமக்குத் தேவையான உருவத்தை வரைந்து விடலாம். (பார்க்க படம்) கம்ப்யூட்டரில் படம் வரைந்து விட்டு அதை ஃபோட்டோ ஷீட் அல்லது ஸ்டிக்கர் பேப்பர் போன்றவற்றில் பிரிண்ட் அவுட் எடுத்தால் பலரும் உங்களது திறமை கண்டு அசந்து போவார்கள்'' என்றவர் நெகிழ்ச்சியோடு ஒரு விஷயத்தை மங்கையர் மலர் வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டார்.



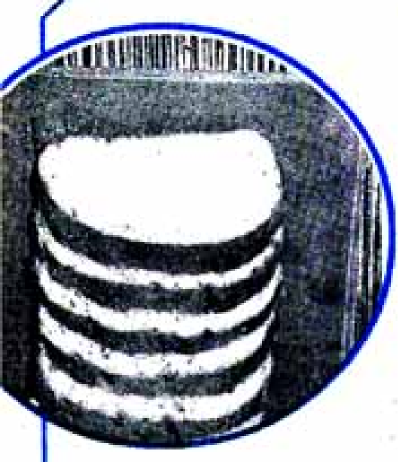


தான் திருமணமாகி அமெரிக்கா போகும் இந்தச் சமயத்தில் மங்கையர் மலரில் வெளிவரும் இந்தப் பேட்டியை தனது தாய் வீட்டு சீதனத்தில் ஒன்றாக அமெரிக்காவுக்கு எடுத்துச் செல்லப் போவதாகக் குதூகலித்தார். அவருக்கு வாழ்த்துக்கள் சொல்லி விடைபெற்றோம்.

- சநகன்

படம் : பப்பி

பிரட் கட்லெட்!



நான்கு பிரட் துண்டுகளை △ வடிவில் இரண்டாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு குழியான தட்டில் 4 டேபிள் ஸ்பூன் கடலை மாவு, மிளகாய்த் தூள், உப்பு மூன்றையும் பஜ்ஜி மாவு பதத்திற்கு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து, கல் காய்ந்ததும் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு பிரட் துண்டுகளை கடலை மாவு கலவையில் இரு பக்கமும் தோய்த்து எடுத்து தோசைக் கல்லில் போடவும். இரு பக்கமும் நன்றாக ரோஸ்டானதும் எடுத்து தக்காளி சாஸுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

- மணிமேகலை செல்லையா.

சொல்லாமல் செய்வதில்லை வீட்டு வேலை!



ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமையன்று, 'ரசத்தில் போட கொத்துமல்லி இல்லை அம்மா' என்றாள் என் மருமகள்.

"இதோ போய்க் கொண்டு வருகிறேன்" என்று பையை எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பினேன்.

"ஒவ்வொண்ணுக்கும் நீங்களே ஏம்மா ஓடுறீங்க? அதோ அங்கே உட்கார்ந்து டீ.வி. பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாரே அவரை அனுப்புங்க" என்று என் மகனை குறிப்பிட்டுச் சொன்னாள்.

"வேண்டாம்மா, அவன் போக மாட்டான். நானே போறேன்" என்றபடியே கிளம்பினேன்.

"இதோ பாருங்க, நீங்க இப்படிச் செய்யறதனாலேதான் அவங்களுக்கு வேலை செய்யற பழக்கமே இல்லாமப் போறது. சில பேர் தானாகவே வேலை செய்ய மாட்டாங்க. நாம சொல்லித்தான் செய்ய வைக்கணும். நீங்க சொல்லித்தான் பாருங்களேன். ஒருதரம் சொல்லி கேட்காட்டா இரண்டு, மூணு தரம் சொல்லுங்க. எப்படி கேட்காமப் போவார்?" என்று குட்டிப் பிரசங்கமே செய்து விட்டாள் என் மருமகள்.

'சொல்லித் தெரிவதில்லை மன்மதக் கலை' என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். சொல்லாமல் செய்வதில்லையே வீட்டு வேலை என்பது அவள் கூற்று!

'சொல்வதை விட செய்வதே நன்று' என்று இன்று வரை நான் நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன்.

ஆனால், அவளோ "ரசம் செய்யத் தொடங்கு வதற்கு முன்பே சொல்லி விட்டால் ரசம் கொதித்து இறக்குவதற்குள் கொண்டு வந்து கொடுத்து விட மாட்டார்களா! அதுவரை கொஞ்சம் பொறுமையைத் தக்கவைத்துக் கொண்டால் போயிற்று" என்கிறாள்.

இன்று வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் நன்றாகவே முன்னேறி விட்டார்கள். தாம் வேலைக்குப் போவதால் வீட்டு வேலைகளைக் கணவன்மார்களும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். அதில் ஒன்றும் தப்பேயில்லை. கணவருக்கு மட்டுமல்ல; தம் குழந்தைகளுக்கும் வேலை செய்யக் கற்றுக் கொடுத்து விடுவார்கள். அதைக் கணகூடாகப் பார்த்தும் வருகிறேன். நல்லது தானே!

- பிரபா டாக்கர்



பி. ஜெயகாந்தி



முதல் பரிசு :
பட்டர்ஃபிளை வழங்கும்
ஸ்டெயின்லெஸ்
ஸ்டீல்
பிரஷர் குக்கர்
மற்றும் பிரஷர் பான்

ஜெயந்தி லாரன்ஸ்



லக்ஷ்மி ஜெயராமன்



இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : பழங்களால் செய்யப்பட்ட சிற்றுண்டி

பழக் கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருள்கள் :
மாம்பழம் - 2 பெரியது,
ஆப்பிள் - 1 பெரியது,
கடலைப் பருப்பு - 200 கிராம்,
அரிசி மாவு - 1 கிண்ணம்,
சோள மாவு - 1 கிண்ணம்,
முந்திரி - ½ கிண்ணம்,
தேங்காய்ப் பால் - 1 கிண்ணம் (கெட்டியானது),
மல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது,
உப்பு - தேவைக்கு,
சோடா உப்பு - சிறிது,
மஞ்சள் கலர் - சிறிதளவு,
கேசரிப் பொடி
வெங்காயம்,
பச்சை மிளகாய் -

தாளிப்பதற்கு,

கடுகு - சிறிது,

எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை :

மாம்பழம், ஆப்பிளை தோல் சீவி கொட்டை, விதை நீக்கி, சீவலில் சீவி வைக்கவும். கடலைப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு ஊறவைத்து கெட்டியாக அரைக்கவும். அரைத்த மாவை ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்து பிசிறி வைக்கவும். கடுகு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லித் தழை, கறிவேப்பிலை தாளித்து சிறிது உப்புப் போட்டு இறக்கி பழ சீவலில் கொட்டிக் கிளற வேண்டும். இதனைப் பிசிறி வைத்துள்ள மாவில் கலந்து நன்கு பிசைந்து வைக்கவும். அரிசி மாவு, சோள மாவு, சோடா உப்பு, உப்பு, கலர் பொடி இவற்றைக் கலந்து தேங்காய்ப் பால் விட்டுப் பிசைந்து சப்பாத்திகளாகச் சிறிய அளவு பரத்தி பழ பூரணத்தை உள்ளே வைத்து தூக்கணாங்குருவிக் கூடு போல் செய்து மூடி இட்லிப் பானையில் ஆவியில் வேகவைத்தும் எடுக்கலாம். எண்ணெய் வைத்து தேங்காய்த் துருவலில் புரட்டி எடுத்துப் பொரித்தும் கொடுக்கலாம்.

- எல். ஆன்ஸி, கோவை - 21.

எலுமிச்சை வாங்கிக் கொண்டு வந்தவுடன், கொதிக்கும் தண்ணீரில் ஒரு மேஜைக்கரண்டி ஜீனியைப் போட்டுக் கலக்கி, அதில் முழு எலுமிச்சம் பழமாகப் போட்டு, மூடி வைத்து விடவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து, எடுத்து நறுக்கி ஊறுகாய் போட்டால், மறுநாளே உபயோகிக்கலாம். கசப்பு துளிக்கூட இருக்காது.

- ஆர். பிருந்தா



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

'பஞ்ச ரத்ன' போளி

தேவையான பொருள்கள் :

பேரீச்சம் பழம் - 6 (அ) 8,

வாழைப்பழம் (சிறியது), 1,

(புளிப்பில்லாத) மாம்பழம் - 7, 8 துண்டங்கள்,

ஆப்பிள் - 1,

(உலர்ந்த) திராட்சைப் பழம் - 15

ஏலப்பொடி - 1 டீஸ்பூன்,

மைதா (அ) கோதுமை மாவு - 1 முதல் 2 கப்,

காய்ச்சிய பால் - 1 கரண்டி,

நெய் - 4 மேசைக்கரண்டி,

எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,

சர்க்கரை - 1 கப்

செய்முறை :

பழங்களைச் சுத்தம் செய்து, சிறு துண்டங்களாகச செய்து கொள்ளவும். பேரீச்சம் பழத் துண்டங்களை பாலில் ஊறவைக்கவும்.

10, 15 நிமிடங்கள் ஊறியபின், பாலுடன் எல்லாப் பழங்களையும் ஏலப்பொடி, சர்க்கரையையும் சேர்த்து, பழங்கள் 'உருத் தெரியாமல்' அரைபட்டு விடாமல், 'மிக்ஸி'யில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி, ஒரு 'எவர் சில்வர்' பேஸினில் எடுத்துக் கொண்டு சலித்த மாவை அத்துடன் சேர்த்து, சற்றுத் தளரப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து, மிதமான தீயில் எரிய விடவும். சப்பாத்தி இடும் கல், குழவி இரண்டிலும் பரவலாக எண்ணெய்யைத் தடவி விட்டு, மாவை எலுமிச்சம் பழ அளவு உருண்டைகளாக எடுத்து, சப்பாத்தி போல் 'போளி'யாக இட்டு (அல்லது கைகளால் தட்டி) காய்ந்த 'கல்'லில் போட்டு, இருபுறமும் (ஒவ்வொரு ஸ்பூன்) நெய் விட்டு, பக்குவமாக வெந்த பின், ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் ஒரு



சாம்பார்ப் பொடி, ரசப் பொடிகளை அதிக அளவில் மொத்தமாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. நீண்ட நாள் ஆகிவிட்டால் அவற்றின் மணம், சுவை மாறிவிடும். அதிகபட்சமாக ஒன்றரை மாத கால அளவு பயன்படுத்தும் வகையில் அரைத்து வைத்துக் கொண்டால் அதிக ருசி, அதிக சுவையாக இருக்கும்.

- எஸ். சரோஜா ஸ்ரீதர்.

பரவலான தட்டில் எடுத்து வைத்து பரிமாறவும். (விரும்புகிறவர்கள் 'போளி' யின் மேலும் (மீண்டும்) பால் விட்டுச் சாப்பிடலாம்).

- எஸ்.ஆர். சீதாலக்ஷ்மி,
கோவை - 38.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

சத்தான பழத் தோசா

தேவையான பொருள்கள் :

பேரீச்சம் பழம் - 200 கிராம்,
திராட்சைப் பழம் (காய்ந்தது) - 100 கிராம்,
வாழைப்பழம் (எந்த ரகமாக இருந்தாலும்) - 3,
கோதுமை மாவு - 2 கப்,
கேழ்வரகு மாவு - 1 கப்,
பச்சரிசி மாவு - 1 கப்,
வெல்லம் - 200 கிராம்,
முந்திரி - 10,
பாதாம் பருப்பு - 10,
பிஸ்தா - 10,
தேங்காய் எண்ணெய் (அ) நெய் - தேவையான அளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

பேரீச்சம் பழங்களையும் திராட்சையையும் 10 நிமிடம் வெந்நீர் தெளித்து ஊறவைக்கவும். பாதாம், பிஸ்தா பருப்புகளைத் தோல் நீக்கி, முந்திரியுடன் மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தைப் பொடி செய்து வாழைப் பழங்களை அதனுடன் பிசைந்து கொள்ளவும். கோதுமை + கேழ்வரகு + பச்சரிசி மாவுடன் அரைத்த பழ விழுது, பருப்பு விழுது, வெல்லம், வாழைப்பழக் கலவை இவற்றுடன் சேர்த்து, நன்கு பிசைந்து தேவையான உப்பு சேர்த்து, தோசைப் பதத்திற்கு நீர் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும். தோசைக் கல்லைச் சூடாக்கி, மிதமான தீயில் வைத்து தோசை வார்த்து சுற்றிலும் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி (நெய்யும் விடலாம்), திருப்பிப் போட்டு, சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

- பி. ஜெயகாந்தி, கும்பகோணம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

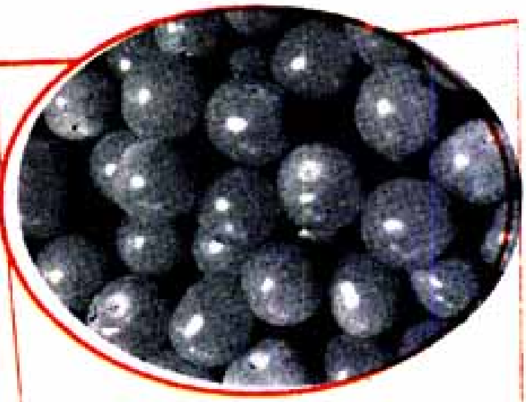
முக்கனி டோக்ளா

தேவையான பொருள்கள் :

ஆப்பிள் - 1 (சிறியது),
மாம்பழம் - 1 (சிறியது),
பப்பாளி - 1 (சிறியது) அதிகம் பழுக்காதது,
உலர்திராட்சை - 25 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு - 25 கிராம்,
நிலக்கடலை - 25 கிராம் (வறுத்தது),
கடலை மாவு - 200 கிராம்,
சோயா மாவு - 50 கிராம்,
சோள மாவு - 50 கிராம்,
காரப் பொடி - 1 டீஸ்பூன் (தேக்கரண்டி),
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
சீஸ் - ½ கப் (துருவியது).

செய்முறை :

புளிப்பில்லாத ஆப்பிள், மாம்பழம்,



தக்காளித் தொக்கு எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்கலாம். தக்காளியுடன், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நைஸாக மிக்ஸியில் அரைத்து கடுகு மட்டும் தாளித்து கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடி போட்டு எண்ணெய் விட்டு சுருளக் கிளறி வைத்துக் கொண்டால் 10 நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும். இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி எல்லாவற்றுக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

- மீனாக்ஷி சர்மா.

பப்பாளி மூன்றையும் தோல் சீவி சிறு சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும்.

2. ஒரு வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு முந்திரி, திராட்சை இரண்டையும் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

3. கடலை மாவு, சோயா மாவு, சோள மாவு மூன்றையும் உப்பு, காரப் பொடி, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து அதனுடன் நறுக்கிய பழங்கள், வறுத்த திராட்சை, முந்திரி ஒன்றிரண்டாக உடைத்த நிலக்கடலை, நெய் சிறிதளவு சேர்த்து, நீர் விட்டு இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

4. இந்தக் கலவையை நெய் தடவிய தட்டு (அ) அகண்ட பாத்திரத்தில விட்டு வெயிட் போடாமல் குக்கரில் அல்லது இட்லிப் பானையில் ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும். பரிமாறும் பொழுது சீஸ் துருவி சேர்த்து அலங்கரிக்கவும்.

இதைப் பழங்கள் சாப்பிடாதவர்கள் கூட விரும்பிச் சாப்பிடுவர். வித்தியாசமான சுவையான மாலை நேரத்திற்கான சத்தான சிற்றுண்டி.

- என். எஸ். உமா சங்கரி,
சென்னை - 70.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

சமஷ்டி பழ ரோல்

தேவையான பொருள்கள் :

வாழைப்பழம் - 1 கப்,
ஆப்பிள் தோல் சீவி- 1 கப்,
மாம்பழம் - 1 கப்,
பலாப்பழம் - 1 கப்,
சர்க்கரை - 1½ கப்,
ஏலத்தூள் - 2 தேக்கரண்டி,
மைதா - 250 கிராம்,
கான்ஃப்ளவர் மாவு - 2 தேக்கரண்டி,
நெய் - 4 தேக்கரண்டி,
பொரிக்க எண்ணெய்
அல்லது நெய் - 500 கிராம்

செய்முறை :

எல்லாப் பழங்களையும் சுத்தம் செய்து நறுக்கி மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி கூழ் செய்து கொள்ளவும். அடுப்பில் கடாயில் சர்க்கரையைப் போட்டு, இந்தப் பழக் கலவையும் போட்டு மிதமான தீயில் பூர்ணமாகக் கிளறவும். முடிவில் நெய்யை விட்டுக் கிளறி அதில் ஏலத்தூளையும் போட்டு, இறக்கி ஆறியபின் உருண்டைகளாக (சிறிய) உருட்டவும். ஒட்டும் போல் இருந்தால் கொஞ்சம் கார்ன்ஃப்ளவர் மாவைத் தூவி பிடிக்கவும். மைதா மாவைச் சலித்து (தோசை மாவு பதத்தில்) கரைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் எண்ணெய் (அ) நெய் வைத்து, இந்தப் பழ உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாக, முக்கி எடுத்துப் பொரித்து (பொன்னிறமாக) எடுக்கவும். பழங்களின் வாசனையுடன் இந்தத் தின்பண்டம் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்!

- லக்ஷ்மி ஜயராமன்,
கொல்கத்தா.

INDIAN INSTITUTE OF CATERING TECHNOLOGY & HOTEL MANAGEMENT

(Recognised By The Government of TamilNadu)
No: 22, Shivaji Nagar, Near Membalam,

THANJAVUR - 1.

Tel : (04362) 232567 / 278776 E. Mail : IICTHM@hotmail.com.

ADMISSION NOTICE FOR 13th BATCH - 2005 - 2006

S.NO	COURSES OFFERED	ELIGIBILITY
1.	Combined Three Years Course in Hotel Management & Catering Technology	10th Std / S.S.L.C / Matriculation (H.Sc / 10 + 2 Std. Preferable)
2.	B.Sc., - Hotel Management and Catering Technology* (3 years)	H.Sc./ +2
3.	One Year Craft Courses: a. Food & Beverage Production b. Food & Beverage Service c. House keeping d. Bakery & Confectionery	10th Std / S.S.L.C / Matriculation /+2
4.	Front Office Operation (1 year)	H.Sc./ +2
5.	M.Sc., - Hotel Management and Catering Science* (2 years)	Any Degree in Hotel Management
6.	PGDCHM- P.G.Diploma in Catering & Hotel Management * (1year)	Any Degree
	*At Our Bharath College Campus	

NO DONATION! NO CAPITATION!! 100% PLACEMENT!!!

SALIENT FEATURES:

*1 993 - 1994 TO 2004-2005 All Students are Placed As Regular Posting & Management Trainee Positions In Various Prestigious Star Hotel * Training & Placement In Leading Star Category Hotels. *Training & Placement In India & Abroad. *100% Employment Opportunity Assured. * We have 100% Placement Records For Our All Previous Batch Students Since 1993. * Special Tuition For French & Hindi Languages * Special Computer Training for Hotel Management Packages.

HOSTEL FACILITY AVAILABLE FOR MEN & WOMEN SEPARATELY

Prospectus and Application forms can be obtained by sending a Demand Draft of Rs. 100/- drawn in Favour of the DIRECTOR, IICTHM, Payable At THANJAVUR

For **Admission and other Details Contact :** The Director / Principal

Prof.N. GANESAN, M.Com., M.Phil., (Ph.D.,)
Director

A JOB IN YOUR HAND JOIN IMMEDIATELY

அரியுமுன் அறிவோமா?

- துர்கா







காய்கறிகளை முறையாகப் பார்த்து வாங்குவது எப்படி?

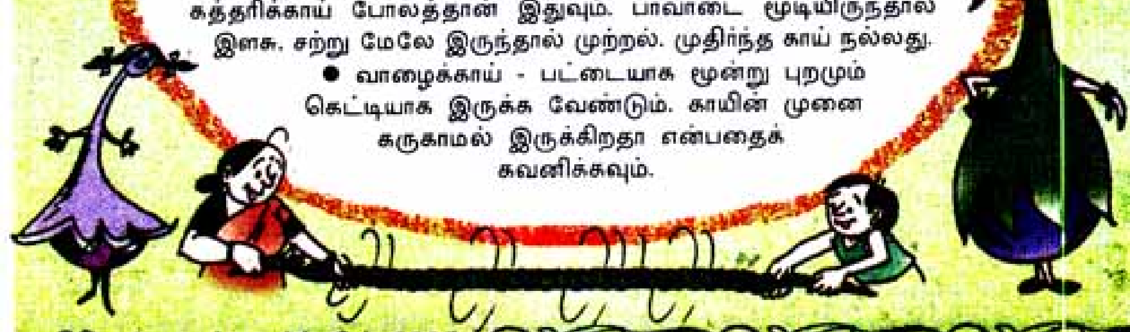
- வெண்டைக்காய் - வாலை உடைத்து.
- அவரை, பீன்ஸ் - நார் எளிதில் உரிக்க வரும்.
- கொத்தவரங்காய் - விதை உடையணும் வளையக்கூடாது.
- வாழைத்தண்டு - பளிச் வெள்ளை.
- முருங்கைக்காய் - முறுக்கிப் பார்க்கணும்.
- வெங்காயம் - கருநீலம் வேண்டாம். அழுகி விடும். வெளிர் நீலம்.
- சேனை - சிவப்பாக இருந்தால் அரிக்கும்.
- தேங்காய் - தட்டிப் பார்த்து.
- உருளை - அழுங்கக் கூடாது.
- கீரைத்தண்டு - உடைய வேண்டும்.
- . முள்ளங்கி - முடி முளைக்காத முள்ளங்கியாக இருக்க வேண்டும்.
- பச்சை மிளகாய் - கெட்டியாக இருக்க வேண்டும்.
- பூண்டு - சின்னப் பூண்டுதான் நல்லது.
- சேம்பு, கருணை - 2 நாட்கள் காய்ந்த பிறகு சமைக்க வேண்டும்.
- கோவைக்காய் - அழுங்கக் கூடாது.
- முட்டைக்கோஸ் - கெட்டியாக இருக்க வேண்டும்.
- காலிஃபிளவர் - பூத்திருக்கக் கூடாது.
- . புடலங்காய் - முறுக்கிப் பார்த்தால் நெளிய வேண்டும்.
- பீட்ரூட், காரட் - வாடிப் போகாமல் பார்க்க 'பளிச்' நிறத்தில் காணப்படும்.
- பாகற்காய் - நல்ல கரும் பச்சை நிறமாக இருக்க வேண்டும். அழுங்கினால் உள்ளே பழுத்திருக்கும்.
- வாழைப் பூ - கெட்டியான பூவின் உள்ளே உள்ளவை பிஞ்சாக இருக்கும். முழுதும் மலர்ந்தால் முற்றி எளிதில் வேகாது.
- சுரைக்காய் - உள்ளே நீர் வற்றி இருந்தால் லேசாக இருக்கும். சற்று கைக்கு கனமானதுதான் இளசு.
- மூசுப்பலா - மேல் தோல் கிள்ள வர வேண்டும். இளசாக உள்ள காயே வாய்க்கு ருசியாக இருக்கும்.
- மலைச்சுண்டைக்காய் - வாய் பிளந்திருக்கக் கூடாது. மினி கத்தரிக்காய் போலத்தான் இதுவும். பாவாடை மூடியிருந்தால் இளசு. சற்று மேலே இருந்தால் முற்றல். முதிர்ந்த காய் நல்லது.
- வாழைக்காய் - பட்டையாக மூன்று புறமும் கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். காயின் முனை கருகாமல் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனிக்கவும்.











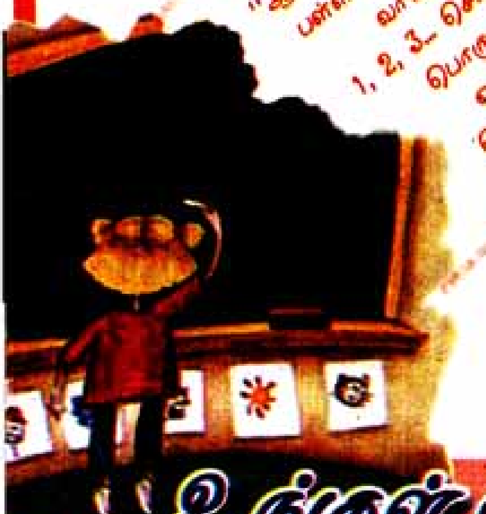
மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

உங்கள் குழந்தையை கணக்குச்சுட்டி ஆக்குங்கள்!

மணி 6. பெற்றோர்களும் குழந்தைகளும் ஔவை கழக அரங்கிற்கு வந்த வண்ணம் இருக்கின்றனர். அரங்கிலே ஒரே எதிர்பார்ப்பும், பரபரப்பும் காணப்படுகிறது. தலைவர் அமர்கிறார். கதர்குல்லா போட்ட ஒரு பெரியவர் மேடைக்கு அழைக்கப் படுகிறார்.

"ஆமாங்க. நீங்க சொல்றது சரிதாங்க. பள்ளிக்குப் போறதுக்கு முன்னாடி வரிசையா தப்பில்லாம 1, 2, 3... சொல்லுவாங்க. ஆனா, பொருட்களை வைச்சு எண்ணுடான்னா, தெரியமாட்டேங்குது."



பங்கேற்பு கூட்டம் துவங்குகிறது. "வெள்ளைத் தாமரை பூவிலிருப்பாள்; வீணை செய்யும் ஒலியிலிருப்பாள்" என்ற கலைமகள் வழிபாட்டுடன் நிகழ்ச்சி துவங்குகிறது.

பேச்சைத் துவக்கிய பெரியவர், "குழந்தைகளுக்கு எண் அறிவு எப்படி உண்டாகிறது?" எனக் கேட்கிறார்.

"ஒண்ணுமில்லே, குழந்தைக்குப் பேச்சு வந்தவுடனே,.... 1, 2, 3...ன்னு வரிசையா சொல்லிக் கொடுத்துடறோம்.... உடனே குழந்தை கத்துக்குது... அவ்ளோதான்... இந்தா கண்ணு, ஐயாவுக்கு 1, 2, 3... சொல்லிக் காமி பார்க்கலாம்."

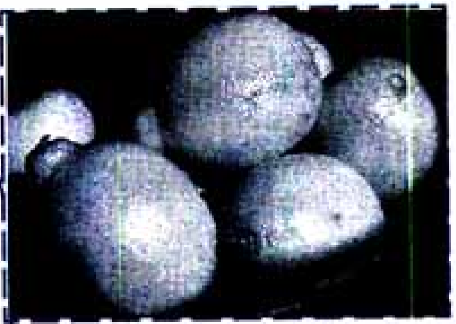
குழந்தை 1, 2, 3.... என்று தைரியமாகத் தப்பு இல்லாமல் சொல்லிக் கொண்டே போகிறது. அந்தக் குழந்தைக்கு வயது மூன்று இருக்கும். குழந்தையை அழைத்து, "நாலு விரல்களை நீட்டு" என்கிறார் பெரியவர். நீட்டத் தெரியவில்லை. உடனே குழந்தையின் தாய், "இன்னும் இதெல்லாம் கத்துக் கொடுக்கலைங்க" என்று பரிந்து பேசுகிறாள்.

"இப்போது பார்த்தீர்களா? இதைத்தான் 'எண் உணர்வு' இல்லாமலேயே எண்ணைக் கற்றுக் கொடுப்பது பரவலாக உள்ளது என்று கூறுகிறேன். a, b, c, d.... எனக் கற்றுக் கொடுப்பதும் 1, 2, 3, 4... எனக் கற்றுக் கொடுப்பதும் ஒரே மாதிரியாகத் தான் தோன்றுகிறது அல்லவா? குழந்தையின் மனதில்



எலுமிச்சம் பழம் நிறைய காய்ந்து கிடந்தது. துணிகளை வாஷிங்மெஷினில் போட்டு, காய்ந்த 2 எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்து அதில் விட்டேன். துணிகளைக் காயவைத்து உலர்த்தியவுடன், பார்த்தால், துணிகள் பளபளவென்று, பளிச்சென்று, வாசனையுடன் கூட இருந்தது. காய்ந்த பழங்கள் கூட வீணாகவில்லை.

- கங்கா சுப்ரமணியம்.



என்ன விழுகின்றது? ஏதோ ஒலிகளின் வரிசை... கேட்டதைத் திருப்பிச் சொல்லும் ஆற்றலைப் பெற்றிருப்பதால், திறமையைக் காட்டி பெருமை அடைகிறது. ஆனால், இம்மாதிரியான பழக்கத்தினால், குழந்தை ஒரு அவதிக்கு உள்ளாவதை பெற்றோர் தெரிந்து கொள்வதோ, புரிந்து கொள்வதோ இல்லை."

மேலும் பெரியவர் தொடர்கிறார். "இப்போது பொருட்களை எண்ண வேண்டும் என்றால் ஒவ்வொரு பொருளையும் வரிசையாகத் தொட்டுக் கொண்டே, 1, 2, 3... எனச் சொல்லிக் கொண்டே போக வேண்டும். பொருள்கள் தீர்ந்தவுடன், கடைசியாகச் சொல்லப்படும் எண் அப் பொருட்களின் எண்ணிக்கையை தருகிறது அல்லவா? இது வரிசையாக 1, 2, 3... என சொல்வதைப் போல் எளிதல்ல. ஆகவே, கணக்கு கற்றுக் கொள்வதில் ஆரம்பத்திலேயே வெறுப்படைய வழிவகுக்கிறது."

"ஆமாங்க. நீங்க சொல்றது சரிதாங்க. பள்ளிக்குப் போறதுக்கு முன்னாடி வரிசையா தப்பில்லாம 1, 2, 3... சொல்லுவாங்க. ஆனா, பொருட்களை வைச்சு எண்ணுடான்னா, தெரியமாட்டேங்குது."

"சரியா சொன்னீங்க. எண்களை வரிசையா சொல்றதாலேயே எண்ணத் தெரிந்து விடும் என்று நாம் நினைந்து விடுகிறோம். இப்போது கவனியுங்கள். ஒண்ணாம் வகுப்பு படிக்கற ஏதாவது குழந்தை வந்திருக்கா?"

பச்சை சட்டை போட்ட ராமுவை அவன் தாயார் தயார் பண்ணி விடுகிறார்.

"அந்தக் குழந்தையை நாலு விரலை காட்டச் சொல்லுங்க."

ராமு கட்ட விரலை மடக்கி நாலு விரலை நீட்டி காட்டுகிறான்.

"அதெல்லாம் ராமு சரியா செய்வாங்க."

"இதோ பாரு ராமு, எங்கே நாலு விரலை வெவ்வேறு விதமா காட்டு."

ஒரு முதியவர் எழுந்து, "இதோ என் பேரன் முத்து நாலாங் கிளாஸ் படிக்கிறான். ஆனால், கூட்டல் வாய்ப்பாடே வரமாட்டேங்குது... இதுக்கு என்ன செய்யலாமுங்க" என்று கேட்கிறார்.

''இப்படியெல்லாம் பள்ளிக்கூடத்திலே சொல்லித்தரது இல்லீங்களே'' இடைமறித்தாள் ராமுவின் தாய்.

''அது இருக்கட்டும்... இப்போ நான் காட்டறேன் பார்.''

ஆள்காட்டி விரலை மடக்கி நான்கு



விரலை காட்டுகிறார். ''எங்கே, நீ காட்டு பார்க்கலாம், இதே மாதிரி.''

ஆனால், ராமு பழையபடியேதான் காட்டுகிறான்.

''இதோ பார்த்தீர்களா, ராமுவுக்கு நான்கு என்ற காட்சி விரல்களைக் கொண்டு காட்ட முடிகிறதே தவிர, கருத்தளவிலே மனதில் நான்கைப் பற்றிய அறிவு உண்டாகவில்லை. இதைத்தான் எண் உணர்வு என்கிறோம்.

எங்கே, இங்கே கூடியுள்ள பெற்றோர்கள் எல்லாம் இந்தப் புதுவிதமான பயிற்சியைச் செய்து பாருங்க. முதல்லே ஒரு கையிலே நான்கை வெவ்வேறு விதமா காட்டுங்க.''

எல்லோரும் முயன்று பார்த்துக் கொள்கிறார்கள். தங்களுடன் அழைத்து வந்த குழந்தைகளையும் செய்யச் சொல்லி மகிழ்கிறார்கள்.

ஒரு குழந்தை கேட்கிறது. ''ஏன் தாத்தா... எப்பப் பார்த்தாலும் ஒரே கையிலே செய்யச் சொல்லுறியே... ஏன் இன்னொரு கையையும் சேர்க்கக் கூடாதா?''

''செய்யலாமே'' என்று சொல்லி இடது கைவிரல்களைக் கொண்டு பலவிதமாகக் காட்டுகிறார்.

உடனே பேச்சாளர், அந்தக் குழந்தையைக் கூப்பிட்டு, ''இரண்டு கைகளையும் உபயோகப்படுத்தி நான்கைக் காட்டு'' எனக் கேட்கிறார்.

சற்று தயங்குகிறது. பிறகு காட்டுகிறது.

''சபாஷ்! பார்த்தீர்களா! என்ன கெட்டிக்காரக் குழந்தை!'' என்று பெரியவர் பாராட்ட, அரங்கில் கரவொலி.

ஒரு முதியவர் எழுந்து, ''இதோ என் பேரன் முத்து நாலாங்கிளாஸ் படிக்கிறான். ஆனா, கூட்டல் வாய்ப்பாடே வரமாட்டேங்குது... இதுக்கு என்ன செய்யலாமுங்க'' என்று கேட்கிறார்.

''முத்து! முதல்ல ஒரு கையைக் கொண்டு 6 காட்டு பார்க்கலாம்.''

பையன் தாத்தாவைப் பார்த்து, ''அது எப்படி தாத்தா முடியும்?'' என்று கேட்கிறான். கூட்டத்தில் சலசலப்பு. தாத்தாவிற்குப் புதிராக உள்ளது.

''இதோ பாருங்கள்! நான் காட்டு

எண்ணெய் வழியாத முகம்!

முகத்தில் எண்ணெய் வடிவது பலருக்கும் பெரிய பிரச்னை. வேலைக்குச் செல்வோர் ரொம்பவும் அவதிப்படுகிறார்கள். அவர்கள் 'டிஷ்யூ பேப்பர்' வைத்து முகத்தைத் துடைத்து பின்பு ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை முகத்தைக் குளிர்ந்த நீரில் கழுவி வந்தால் ஓரளவு எண்ணெய்ப் பசையைக் குறைக்கலாம். இவர்கள் வாரம் இரண்டு முறை, தூங்கும் முன்பு, சந்தனப் பொடி அல்லது அரைத்த சந்தனத்தை நன்கு குழைத்து முகத்தில் பூசிக் கொள்வது அதிக பலன் தரும். காலையில் எழுந்ததும் தண்ணீரில் கழுவி, மெதுவாக துடைக்கவும். இது அனுபவத்தில் கண்டது.

- அதிரை. நாகராஜன்.

கிறேன்'' என்று சொல்லி நீட்டிய விரல்களை கொண்ட வலது கையைக் காட்டி, எல்லாவற்றையும் மடக்கி 5 என்று சொல்லி, பிறகு ஒரு விரலை மட்டும் நீட்டி, "இன்னும் ஒன்று'' என்று சொல்லி "ஆறு'' என்று சொல்கிறார்.

அடுத்தது, "ஏழு'' என்கிறார் பெரியவர். உடனே குழந்தைகள் விரல்களையெல்லாம் மடக்கி "ஐந்து'' எனக் கூறி, "இன்னும் இரண்டு'' என்று இரு விரல்களை நீட்டி, "இதோ ஏழு'' எனக் கூறுகின்றனர்.

இப்படியே செய்து பார்த்துக் கொள்ள நேரம் கொடுக்கப்படுகிறது.

ஒரு பெரியவர் எழுந்து நின்று, "இந்தப் பெரிய எண், சிறிய எண் சொல்வது என் பேரனுக்கு வரமாட்டேங்குது.

''இந்தப் பிரச்னையை எளிதிலே தீர்த்து விடலாம். கையில் கொண்டுள்ள மாதப் பத்திரிகையை எடுத்துக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள். இப்போ நான் சொல்



றேன் சரியாகச் செய்கிறார்களா என்று பாருங் கள்:''

''30-வது பக்கம் எடு.''

ஒரு குழந்தை சில பக்கங்களைத் திருப்பிய உடனே கிடைத்து விடுகிறது.

மற்றொன்று, சற்று இந்தப் பக்கம், அந்தப் பக்கம் திருப்பி 30 கிடைத்து விடுகிறது எனச் சொல்கிறாள்.

''இப்போது 42-வது பக்கத்தைக் காட்டுங்கள்'' எனக் கேட்கிறார்.

சற்று முழித்து விட்டு, 30-வது பக்கத்துக்கு மேலாக வரும் பக்கங்களை திருப்பி 42-வது பக்கத்தைக் காட்டுகின்றார்கள.

இந்தச் சமயத்தில் கூடியுள்ள மற்றோரும் குழந்தைகளுக்குக் காட்டி கலந்து கொள்கிறார்கள்.

"இதோ எனக்கு 18வது பக்கம் வேண்டும்'' என்று கூறுகிறார்.

இடதுபக்கமாக புரட்டி, 18வது பக்கம் வருவதைக் கண்டு காட்டுகிறார்கள்.

''இம்மாதிரியான பயிற்சியில் பெரிய எண், சிறிய எண் அறிந்து கொள்வதும் எவ்வளவு பெரிய எண், எவ்வளவு சிறிய எண் என உணர்வதும் எளிதாகிறதே பார்த்தீர்களா?''

ஒரு பெரியவர் எழுந்து நின்று, "இது நல்ல முறைங்க! ரொம்ப வரவேற்கிறேன்'' எனக் கூறுகிறார். இத்துடன் அக் கூட்டம் முடிவு பெற்று அடுத்தக் கூட்டத்திற்கான தேதியும், நாளும் அறிவிக்கப்பட அனைவரும் ஆனந்தமாக இல்லம் நோக்கி நடை போட்டனர்.

- 'உங்கள் குழந்தையை
கணக்குச் சுட்டி ஆக்குங்கள்'
இதழிலிருந்து. ஆசிரியர் :
பி.கே. ஸ்ரீநிவாஸன்

ஃப்ரிஜ்ஜில் வாசனை வராமல் பாதுகாக்க...

1. ஃப்ரிஜ்ஜை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் அவசியம். காய்கறிகளை அப்படியே வைக்காமல் பாலிதீன் கவர்களில் போட்டு வைக்கவும்.
2. இட்லி மாவு, தோசை மாவுகளை அவசியம் மூடியுடன் உள்ள பாத்திரத்தில் வைக்கவும்.
3. எலுமிச்சையை இரண்டாக வெட்டி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தால் கெட்ட வாசனை போய் விடும்.
4. சமையல் சோடாவை ஒரு கப்பில் கொஞ்சம் போட்டு வைத்தாலும் பூச்சிகள் அண்டாது.
5. வினிகர் சிறிதளவு போட்டு கழுவி வர ஃப்ரிஜ்ஜில் வாசனையாகவும், சுத்தமாகவும், சிறு பூச்சிகள் தங்காது.

- மங்கையர்கரசி

ஜூன் 2005

(பார்த்திப வருஷம் வைகாசி 18 முதல் ஆனி 16 வரை)

ஜூன் முதல் தேதியன்று உள்ள கிரக நிலவரம் : (வாக்கியப் பஞ்சாங்கப்படி)

இந்த மாதம் எப்படி?

ஹரிகேசநல்லூர் வெங்கட்ராமன்

மேஷ ராசி :



அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

பொது : இந்த ராசி ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் அடுத் தடுத்துப் பல நன்மைகள் நடைபெறும். தொழில் முன்னேற்றம் சிறந்து விளங்கும். பொருளாதார நிலையில் கணிசமான முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு செழிப்படை வீர்கள். ராசி அதிபதி செவ்வாய் குரு பார்வையில் 12ம் இடத்திற்கு வருவதால் வீடு வாங்கும் யோகம் வலுவாக உள்ளது. சுபச் செலவுகள் நிச்சயம் உண்டு. புதிய முயற்சிகள் அனைத்தும் வெற்றி பெறும். அயல்நாடு செல்லும் வாய்ப்பு சிலருக்கு ஏற்படும்.

இல்லத்தரசிகள் : குடும்பத்தில் சுபிட்சம் உண்டாகும். மகிழ்ச்சி பொங்கும் மாதம் இது.

பணிபுரியும் பெண்கள் : அரசு ஊழி யர்கள், வங்கிப் பணியாளர்கள், கல்வித் துறையில் உள்ளவர்கள் ஆகியோருக்கு அதிக நன்மைகள் உண்டாகும்.

பரிகாரம் : வெள்ளிக்கிழமை அதிகாலையில் வடக்கு முகமாகத் திரி போட்டு நெய் தீபம் ஏற்றி லக்ஷ்மி தேவியை வழிபட்டு வந்தால் வீட்டில் ஐஸ்வர்யம் பொங்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 19ம் தேதி மாலை 6.40 முதல் 21ம் தேதி இரவு 10.46 வரை.

ராகு சந்திரன்		சூரியன் புதன்	சனி சுக்ரன்
செவ்வாய்	இம்மாத கிரக மாற்றங்கள் 3.6.2005 - மீன - செவ்வாய் 4.6.2005 - மிதுன - புதன் 15.6.2005 - மிதுன - சூரியன் 22.6.2005 - கடக - புதன் 24.6.2005 - கடக - சுக்ரன் 26.6.2005 - கடக - சனி		
			குரு கேது

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

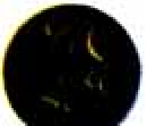
பொது : திருமண வயதில் உள்ள ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் 24ம் தேதிக்குள் கெட்டி மேளம் கொட்டும். இம் மாதம் 26ம் தேதி நடைபெற உள்ள சனிப்பெயர்ச்சியுடன் உங்களுக்கு இருந்து வந்த ஏழரை நாட்டுச் சனி முடிவடைகிறது. துயர் போயின, போயின துன்பங்கள் என உற்சாக மாகப் பாடுவீர்கள். பணவரவுக்குப் பஞ்சமே இராது.

இல்லத்தரசிகள் : மனதில் இருந்து வந்த சுமைகளை எல்லாம் இறக்கி வைத்து விட்டு நிம் மதிப் பெருமூச்சு விடுவீர் கள். நினைப்பது நிறை வேறும். நீண்ட நாள் கனவு கள் நனவாகும் காலம் இது.

பணிபுரியும் பெண்கள் : வாக்கு ஸ்தானத்தில் இருந்து சனி நீங்கப் போவதால் உங்கள் செல்வாக்கு அதி கரிக்கும். முழு சுதந்திரத்துட னும், மகிழ்ச்சியுடனும் உங்கள் வேலைகளைத் தங்குதடையின்றி செய்

வீர்கள்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 21ம் தேதி இரவு 10.46 முதல் 24ம் தேதி அதிகாலை 5.30 வரை.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

பொது : இராசியிலிருந்து சனி நகர் வதால் தொழிலில் பெரிய அளவில் நல்ல பல மாற்றங்களைக் காண்பீர்கள். சுய தொழில் செய்து வருபவர்களுக்கு வருமா னம் கூடும். தடைகள் முற்றிலுமாக வில கும். உடல்நலன் குன்றியிருந்தவர்கள் பூரண குணமடைந்து மாத்திரை மருந்து களுக்கு 'குட்பை' சொல்லுவார்கள்.

இல்லத்தரசிகள் : கணவன் - மனைவி உறவு வலுப்பெறும். கணவரின் தொழில் முன்னேற்றம் அடையும். மருத்துவச் செலவுகள் பெருமளவு குறையும். இல்லத்தில் இல்லாமை இல்லாத நிலை உருவாகும்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : உங்கள் முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டையாக இருந்தவர்கள் பெட்டிப் பாம்பாக அடங்கிப் போவார்கள். மாத இறுதியில் பதவி உயர்வு கிடைக்கும். வேலைப் பளு குறையும்.

கைகள் புக முடியாத கண்ணாடி பாட்டில்களின் அடியில் காணப்படும் கறைகளை அகற்ற எலுமிச்சம் பழத்தின் சிறு சிறு துண்டுகளைப் போட்டு பாதிக்கு மேல் தண்ணீர் விட்டுக் குலுக்கினால் கறை போயே போச்சு.

- கே. ராஜேஸ்வரி.



சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 24ம் தேதி அதிகாலை 5.30 மணி முதல் 26ம் தேதி அதிகாலை 3.48 வரை.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

பொது : மாத முற்பகுதி யில் நற்பலன்கள் அதிகமாக நடைபெறும். ஜூன் 15 முதல் 25 வரையிலான பதி னொரு நாட்கள் பயணத்தின் போது மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண் டும். அந்த நாட்களில் லக்ஷ்மி நரசிம்மப் பெருமாளை வழிபட்டு வந்தால் தீமை ஏதும் நிகழாது.

இல்லத்தரசிகள் : மாத பிற்பகுதியில் ஓய்வு எடுக்கக் கூட நேரமிராது. ஆகவே முற்பகுதியில் நன்றாக உறங்கி உடல் நலனைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : மாத முற் பகுதி வரவுகள் அதிகமாகவும் பிற்பகுதி செலவுகள் மிகுந்தும் காணப்படும். வேலைப் பளு அதிகமாக இருந்தாலும் உங்கள் திறமைகள் வெளிப்படும் நேரமிது.

பரிகாரம் : திருச்செந்தூர் முருகன் கோவிலின் உள்பிராகாரத்தில் எழுந்தருளி யிருக்கும் பள்ளிகொண்ட திருமாலை வழிபடவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 26ம் தேதி அதிகாலை 3.48 முதல் 28ம் தேதி காலை 6.45 வரை.



சிம்ம ராசி :

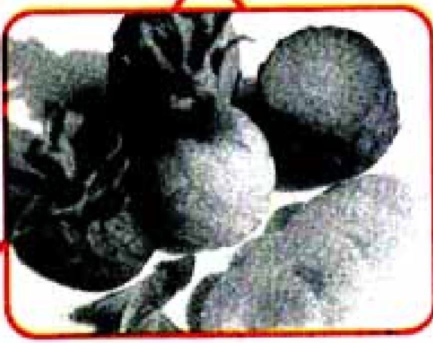
மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

பொது : அரசு ஊழியர் கள் பதவி உயர்வு பெறுவார்கள். இந்த ராசி ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் உடல் ஆரோக்கியம் சீராகும். மாணவ மாணவி யர் கல்வியில் நல்ல முன்னேற்றம் அடை வர். முதியோர் புனிதப் பயணம் மேற் கொள்வர். மூதாதையர்களின் ஆசி கிட்டும்.

இல்லத்தரசிகள் : இல்லத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். குழந்தை களின் மேற்படிப்பு தொடர்பான முயற்சி கள் அனைத்தும் வெற்றி பெறும்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : அலுவலகத்தில் மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலை உருவாகும். அனைத்துப் பணிகளையும் குறித்த நேரத்தில் செய்து முடிப்பீர்கள். உங்கள் செல்வாக்கும் கௌரவமும் மேலோங்கி நிற்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : ஜூன் 1, 2 ஆகிய நாட்களும் 28ம் தேதி காலை 6.45 முதல் 30ம் தேதி காலை 10.55 வரை.



பைனாப்பிளை தோல் சீவி, கழுவி, சிறு துண்டுகளாக வெட்டி கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்து 3 அல்லது நான்கு விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். டின்னில் கிடைக்கும் பைனாப்பிள் போல் ஆகிவிடும். குழந்தைகள் இதை மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். இதை புட்டிங், மற்றும் ஐஸ்க்ரீமில் சேர்த்து சாப்பிட மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- சந்த்ரிகா ஹர்ஷா

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

பொது : தொழில் முன்னேற்றம் மிகச் சிறப்பாக விளங்கும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் இருந்து வந்த தேக்க நிலை மாறி பணப்புழக்கம் சரளமாகும். புதிய தொழில் துவங்க உகந்த நேரமிது. உத்தியோகத்தில் உள்ள சிலர் சுயதொழிலுக்கு மாறுவர். குடும்பச் சொத்தில் பாகப்பிரிவினை செய்வதன் மூலம் பூமி லாபம் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

இல்லத்தரசிகள் : கூட்டுக் குடும்பமாக வாழ்ந்து வந்த சிலர் தனிக்குடித்தனம் செல்வர். கருத்து வேறுபாடு இன்றி சுமுகமாகப் பிரிந்து செல்வீர்கள். பிறரைச் சார்ந்திருக்காமல் தன் சொந்தக் காலில் நின்று சாதித்துக் காட்டும் நேரமிது.

பணிபுரியும் பெண்கள் : இம்மாத இறுதியில் பதவி உயர்வு, சம்பள உயர்வு, பணி நிரந்தரம், இடமாற்றம், அதிகாரம் அதிகரித்தல் போன்ற மிகப் பெரிய மாற்றங்கள் நிகழும்.

பரிகாரம் : "ஓம் கம் ஷிப்ரப்ரசாதனாய நம :" என்னும் ஷிப்ர கணபதி மந்திரத்தை தினமும் 21 முறை ஜபித்து வரவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 3ம் தேதி அதிகாலை 3 மணி முதல் 5ம் தேதி காலை 9.38 வரை.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

பொது : மாணவ மாணவியர் கல்வியில் மகத்தான சாதனை புரிவார்கள். வியாபாரிகளுக்கு வருமானம் பன்மடங்கு அதிரிக்கும். திருமணத் தடை விலகும். உடல் ஆரோக்கியத்தில் அவ்வப்போது சிறு சிறு உபாதைகள் இருந்து வரும். மற்றபடி அனைத்து விஷயங்களும் சாதகமாக நடைபெறும். 19, 20 மற்றும் 21 ஆகிய தேதிகளில் தந்தை அல்லது மூத்த சகோதரரின் உடல்நலன் பாதிக்கப் படலாம்.

இல்லத்தரசிகள் : மாத முற்பகுதியில் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். செல்வமும் செல்வாக்கும் பெருகும்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : உத்தியோகத்தில் இடமாற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. சிலர் வி.ஆர்.எஸ். கொடுத்து ஓய்வு பெறுவர். ஜனன கால ஜாதகத்தில் தசா புக்திகள் வலுவாக இருந்தால் மிகப் பெரிய பதவி உயர்வுகள் கிடைக்கும். திடீர் மாற்றங்கள் நிறைந்த மாதம் இது.

பரிகாரம் : லலிதா சகஸ்ரநாமத்தில் வரும் "ஸசாமர ரமாவாணி ஸவ்ய தக்ஷிண சேவிதாயை நம :" என்னும் 514 வது நாமாவளியை இயன்ற அளவு



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 17 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

- காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு) — ரூ. 1,000/-
- மதிய உணவு — ரூ. 2,000/-
- இரவு சிற்றுண்டி — ரூ. 1,000/-
- இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல் — ரூ. 1,000/-
- ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை — ரூ. 1,000/-
- ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி) — ரூ. 12,000/-
- குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு — ரூ. 2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்
நல்லாசியுடன்

சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா — A.ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

மாத்திரையை விழுங்குகிறீர்களா? இதோ சில அறிவுரைகள் :

காப்பி, டீ, கோலாவுடன் விழுங்காதீர்கள். காஃபின் வயிற்றை எரிச்சல் படுத்தும். மேலும் சில ஆஸ்துமா மாத்திரைகளை இதனுடன் விழுங்கினால் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.



பாலும் வேண்டாம். சில ஆன்ட்டிபயாட்டிக் மருந்துகளின் திறனை கால்சியம் குறைத்து விடும்.

ஃபைபர் சத்து உள்ள சில காய்கறி, ஜூஸ்கள், திராட்சை ரஸம் இவையும் தேவையில்லை. மாத்திரைகளின் வலிமை உறுதியாகக் குறைந்து விடும். (பின்விளைவுகள் தீவிரமாகுமாம்.)

ஆகவே, அன்றாடம் எந்த மாத்திரைகளை உட்கொண்டாலும் தண்ணீருடன் விழுங்குவதே சாலச்சிறந்தது.

(ஆதாரம் : ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட்)

- லலிதா லட்சுமணன்.

சொல்லிக் கொண்டே இருங்கள்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 5ம் தேதி காலை 9.38 முதல் 7ம் தேதி காலை 6.40 வரை.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

பொது : இம்மாதம் 26ம் தேதியன்று உங்களுக்கு அஷ்டமத்து சனி முடிகின்றது. இரண்டரை ஆண்டுக் கால தடைகளும் தொல்லைகளும் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறையப் போகின்றன. சனி பெயர்வதற்கு முன்பு சில நல்லவைகளைச் செய்து விட்டுச் செல்லும். ஆகவே, இந்த மாத இறுதி உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்புமுனையாக அமையப் போகிறது. இந்த ராசி ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் திருமணத் தடை விலகும். உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டு சரியாக நடக்கக்கூட முடியாமல் இருந்தவர்கள் எல்லாம் பூரண குணமடைந்து ஜாகிங் செய்ய ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

இல்லத்தரசிகள் : குடும்பத்தில் பிரிந்திருந்தவர்கள் ஒன்று சேர்வார்கள். மாதப் பிற்பகுதியில் மனம் நிம்மதி அடையும்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : உத்தியோகத்தில் இருந்து வந்த சட்டப் பிரச்னைகள் தீரும். வரவேண்டிய பழைய பாக்கிகைக்கு வரும். உங்களை ஏமாற்றிக் கொண்டிருந்தவர்கள் எல்லாம் ஏமாந்து போவார்கள்.

பரிகாரம் : சிவ வழிபாடு செய்து வந்தால் நன்மைகள் அதிகரிக்கும். திருவண்ணாமலையில் சனிக்கிழமையன்று கிரிவலம் செய்வது சாலச் சிறந்தது.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 7ம்தேதி மாலை 6.40 மணி முதல் 10ம் தேதி காலை 5.44 வரை.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

பொது : உடல் ஆரோக்கியத்தில் போதிய அக்கறை செலுத்த வேண்டும். வீண் சர்ச்சைகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதால் அனைத்து விஷயங்களிலும் முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருப்பது அவசியம். மாதப் பிற்பகுதியில் மாம



என் செல்லமே
தாத்தா : வரதராஜுலு
பாட்டி : கே. பானுமதி
பிரியங்கா
தாத்தா : வேங்கடவரதன்
பாட்டி : கௌசல்யா
ஹஸ்மிதா
தாத்தா : சம்பத்பட்டர்
பாட்டி: லக்ஷ்மி
தன்யா
தாத்தா : ஜி. கிருஷ்ணமூர்த்தி
பாட்டி : மீனாட்சி
உ. சாகேதராம்
தாத்தா : எஸ். கண்ணன்
பாட்டி : கே. இராஜேஸ்வரி
எஸ். ஸ்ரீநிதி

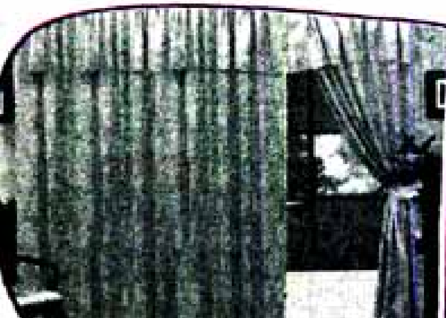
ணாரின் உடல்நலம் பாதிக்கப்படலாம். முற்பகுதியில் ஓரளவு நன்மைகள் ஏற் படும். யாருக்காவது பணம் கொடுத்து உதவ நினைத்தால் தானமாக வேண்டு மானால் கொடுக்கலாம். கடனாகக் கொடுத்தால் அது திரும்பி வராது. பண விஷயத்தில் உஷாராக இருங்கள்.

இல்லத்தரசிகள் : செலவுகளை இயன்ற அளவு கட்டுப்படுத்த வேண்டிய மாதம் இது. முதலீடுகள் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : உங்களின் பதவிக்கு வேட்டு வைக்க சிலர் சதி செய்து கொண்டிருப்பார்கள். எந்த பழிச் சொல்லுக்கும் ஆளாகாமல் இருக்க மிகவும் விழிப்போடு செயல்பட வேண்டும்.

பரிகாரம் : "ஓம் பிரம்மாஸ்த்ராய வித்மஹே! ஸ்தம்பின்யைச தீமஹி தந்தோ பகளாமுகி பிரசோதயாத்" என்னும் பகளாமுகி காயத்திரி மந்திரத்தை தினமும் 108 முறை சொல்லி வந்தால் உங்களைத் தீமைகள் அண்டாது.

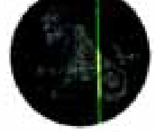
சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 10ம் தேதி காலை 5.44 முதல் 12ம் தேதி மாலை 5.28 வரை.



விலை குறைவாக வாங்கும் திரைச் சீலைத் துணிகள் கீழே படியாமல் காற்றில் பறந்து தொல்லைப்படுத்து கிறதா? வீட்டில் பழைய ப்ளைன் சேலை பயன்படுத்தாமல் இருந்தால் திரைச் சீலையின் பின்பக்கம் வைத்துத் தையுங் கள். ரிச்சான, காற்றிலே பறக்காத திரைச் சீலை தயார். (பிரபலமான கண் மருத்துவ மனையில் கண்ட யுக்தி இது.)

- ஸ்ரீநிக் செல்லா

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

பொது : தொழில் முன்னேற்றம் சிறப் பாக விளங்கும். பொருள் வரவு பெருகும். அயல்நாட்டுத் தொடர்பு ஆதாயம் தரும். கடன் தொல்லை நிரந்தரமாகத் தீர்ந்து விடும். கணவன் மனைவி உறவு அன்பும் அறனும் உடையதாய் தித்திக்கும். பிள்ளை களால் பெருமை அடைவீர்கள்.

இல்லத்தரசிகள் : குடும்பப் பொறுப்பு களைத் திறம்படச் செய்து அனைவரின் பாராட்டுதல்களையும் பெறுவீர்கள். செலவுகள் இருமடங்காக அதிகரிக்கும். ஆனால் அதற்கேற்ற வருமானமும் உண்டு.

பணிபுரியும் பெண்கள் : அலுவலகத் தில் உங்கள் புகழ் சிறப்பாக விளங்கும். திறமைக்கேற்ற அங்கீகாரம் கிடைக்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 12ம் தேதி மாலை 5.28 முதல் 15ம் தேதி காலை 4.10 வரை.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

பொது : செய்தொழில் எதுவாகிலும் அதில் முன்னேற்றம் ஏற்படும். வீடு வாங் கும் யோகம் உள்ளது. பூமி தொடர்பான தொழில்புரிவோர் அதிக அளவில் நன்மை பெறுவர். குடும்பத்தில் மருத்துவச் செலவுகள் தவிர்க்க முடியாததாக இருக் கும். உடன் பிறந்தவர்களால் சில நன்மை கள் நடைபெறும். திருமணத் தடை விலகும் நேரமிது.

இல்லத்தரசிகள் : மலை போல் வந்த துயரெலாம் பனி போல் விலகும். குடும்ப ஒற்றுமை மனதிற்கு மகிழ்ச்சி தரும். உடல் ஆரோக்கியம் சிறிது முன்னேற்றம் அடையும்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : 15ம் தேதியிலிருந்து 26ம் தேதிக்குள் பதவி உயர்வு கிடைக்கும்.

பரிகாரம் : லலிதாம்பா சோபனம் தொடர்ந்து படித்து வந்தால் திருமணம் விரைவில் நடைபெறும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 15ம் தேதி காலை 5.10 முதல் 17ம் தேதி பிற்பகல் 12.37 வரை.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

பொது : 3ம் தேதி முதல் பொருள் வரவு அமோகமாக இருக்கும். சொந்தத் தொழில் புரிவோர் மிகப் பெரிய தனலாபமடைவர். இராசியில் உள்ள செவ்வாயும் நான்காம் இடத்துச் சனியும் ஒன்றை ஒன்று பார்ப்பதால் கடும் முயற்சி செய்துதான் உங்கள் இலக்கை அடைய முடியும். பூர்வீகச் சொத்து கிடைப்பதில் தாமதம் ஏற்படலாம். மாத இறுதியில் பல நன்மைகள் நடைபெறும்.

இல்லத்தரசிகள் : இயன்ற வரை சர்ச்சைகளில் தலையிடாமல் மௌனமாக இருந்து உங்கள் காரியங்களைச் சாதித்துக் கொள்வது புத்திசாலித்தனம்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : ஆதாரமற்ற சில குற்றச்சாட்டுகள் உங்கள் மீது சுமத்தப்படும். பயந்து விடாதீர்கள். 26ம் தேதியன்று அர்தாஷ்டம சனி முடிவடைந்ததும் வழக்குகள் அனைத்தும் தவிடுபொடியாகிவிடும்.

பரிகாரம் : முருகப்பெருமானை வழிபட்டு வாருங்கள். தினமும் வீட்டில் வள்ளிக்குத் தேனும் தினை மாவும் நிவேதனம் செய்து வழிபடுங்கள். முருகனின் 2வது சக்தியான வள்ளி தேவி தன்னை வணங்குபவர்களுக்கு அவமானங்கள் நேராமல் தடுத்துக் காப்பாற்றும் தெய்வம்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 17ம் தேதி பிற்பகல் 12.37 முதல் 19ம் தேதி மாலை 6.40 வரை.



ஒல்லிக்குச்சி உடம்புக்காரி!

பி. கமலா,
சென்னை - 93.

வாய்ப்புண் அடிக்கடி வருகிறது. அதற்கு ஒரு நல்ல மருந்தாகக் கூறுங்களேன். மாத்திரைக்கெல்லாம் கேட்கவில்லை.

வாய்ப்புண் என்பது வயிற்றில் ஏற்படும் அழலையின் வெளிப்பாடுதான். சமயசஞ்சீவியாக உதவுவது மணத்தக்காளிக் கீரையும், அகத்திக் கீரையும்தான். பொரியலாகச் செய்து தேங்காய்ப் பருப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இரண்டு நாளில் குணமாகும். திப்பிலித் தூள், நெல்லிச்சாறு, தேன் மூன்றையும் குழைத்து நாக்கில் தடவவும். விளாம்பழப் பச்சடி உடனடி பயன் தரும்.

கே. வத்சலா,
புனே - 42.

என் கணவர் ஈறு இரத்தக் கசிவினால் அவதிப்படுகிறார். பல் வைத்தியரிடம் சென்றால் அடிக்கடி பற்களைச் சுத்தம் செய்வதால் பற்களும் பலவீனமாகி பணமும் செலவழிகிறதே தவிர, பூரண குணம் கிடையாது. இதற்குத் தீர்வு சொல்லுங்களேன்?

பல் ஈறுகள் பலவீனப்படுவதனால்தான் ரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது. பெரிய நெல்லிக்காயைப் பற்களினால் மெல்ல மெல்ல மென்று தின்றால் நல்லது. பல் ஈறு வீக்கம் குறைய ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயை (வெறும் வயிற்றில்) வாயில் வைத்துக் கொப்பளித்துத் துப்பவும். கிராம்பு, துளசிச் சாறுடன் கற்பூரம் சேர்த்துக் குழைத்து ஈறுகளில் தடவினால் வீக்கம் குறையும். மிகச் சிறந்த வைத்தியம் கடுக்காய்ப் பொடியைச் சிறிது வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை கொப்பளிப்பதுதான்.

ராஜேஸ்வரி, வெற்றி நகர்.

ஒல்லிக்குச்சி உடம்பு போதிய சதை பிடிக்கவும், நல்ல கலர் வரவும் சும்மா தளதளன்னு, பளபளப்பான தேகம் பெற என்னதான் வழி...?

உடலைக் காப்பாற்றவும், போதிய சதைப் பிடிப்புடன் தளதள என்ற மேனி பெறுவதற்குச் சாதத்தில் நெய் போட்டு அன்னப் பொடி கலந்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். உங்களது ஆசை நிறைவேறி அழகாகப் பொலிவீர்கள். அன்னப்பொடி செய்முறை (குட்டி ராட்சஸி) மூன்றாவது புத்தகத்தில் தரப்பட்டிருக்கிறது.



ஆர். சியாமளா, இராயபுரம்.

கோடையில் பாடாய்ப்படுத்தும் நீர்க்கடுப்பை விரட்ட எளிய வழி என்ன?

நீர்க்கடுப்பைப் போக்கும் அமிர்தம் பழைய சாதத்தினை நன்கு கரைத்த நீராகாரம்தான். (காய்ச்சி ஆறிய

தண்ணீரைத்தான் ஆறிய சாதத்தில் ஊற்ற வேண்டும்). சாப்பாட்டில் வாழைத்தண்டு, வெள்ளரிக்காய் சேர்த்து வாருங்கள். இளநீர், பார்லி நீரில் சிறிது வெந்தயப் பொடி சேர்த்துப் பருகினால் உடல் சூடுதணியும். நீர்ச்சுருக்கு தீரும்.

ஏ. ஹம்ஸத், கீழக்கரை.

தலையில் நீர்கோர்த்துக் கொண்டு, அடிக்கடி தலைவலி ஏற்படுகிறது. என்ன தீர்வு?

மிளகுத் தூளை ஒரு துணியில் முடிச் சாகக் கட்டி விளக்குச் சுடரில் காட்டி னால் புகைய ஆரம்பிக்கும். இந்தப் புகையை முகர்வதால் தலைப்பாரு குறை யும். மூக்கின் வழியாக நீர் வடிந்து விடும். உச்சந்தலையில் சிறிது திருநீற்றைத் (விபூதி) தேய்த்தாலும் பயன் தரும்.

உஷாராணி, கோடம்பாக்கம்.

எனது பேரன் 2½ வயது. தினமும் மலம் கழிக்க மாட்டான். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கொருமுறைதான். அது கூட ஆசன வாயில் சோப்பு வைத்தால்தான் மலம் கட்டியாகக் கழிக்கிறான். cremaffin என்று அலோபதி மருந்தை மூன்று வேளை கொடுக்கிறேன். அவனே மலத்தை அடக்கு கிறான். ஆகையால், தாங்கள் தயவுசெய்து இதற்கு ஏதாகிலும் மருந்து சொன்னால் மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும்.

குழந்தை மலத்தை அடக்குகிறான் என் றால் ஆசனவாயில் ஏதேனும் கோளாறு இருக்கலாம். மருத்துவரிடம் காட்டவும். சோப்புக் கட்டி வைக்காதீர்கள். காய்ந்த திராட்சை (பெரியது)யில் பத்து பதி னைந்து எடுத்து நீரில் கொதிக்க வைத்து நன்றாக மசித்து அதிகாலையில் கொடுத்து வரவும். வயிறு நிறைய சாதம் ஊட்டவும். நிறைய தண்ணீர் கொடுக்கவும்.

என். உஷா நடராஜன், பம்மல்.

கால் நகத்தில் அழுக்கு உள்ளே போய் வலி பிராணன் போகிறது? அதற்கு மருந்து கூற வேண்டுகிறேன்?

கால் நகத்தில் அழுக்குச் சேருவதாலும், நகம் உள்நோக்கி வளர்வதாலும் வலிக்கும்.

அதற்கு வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிதளவு உப்பைப் போட்டு அதை ஒரு பேசினில் ஊற்றிக் காலை அமிழ்த்தி வைக்கவும். பிறகு கூர்மையில்லாத ஒரு குச்சியால் நகத்தின் இடுக்குகளில் உள்ள அழுக்கை எடுக்கவும். அந்தப் பகுதியில் வளர்ந்துள்ள நகத்தைக் கவனமாக வெட்டி விடவும். மஞ்சளும், தேங்காய் எண்ணெயும் கலந்து தடவ குணம் தெரியும். அழுக்குச் சேர விடாமல் வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

பாரதி வீரமணி, சென்னை - 61.

அம்மா, என் மகளுக்கு தலையில் பேன் தொல்லை அதிகமாக இருக்கிறது. அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? நானும் கடைகளில் கிடைக்கும் பேன் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா மருந்தும் போட்டுப் பார்த்து விட்டேன். ஒன்றும் பலன் இல்லை. இதற்கு ஒரு வழி சொல்லுங்கள்.

துளசிச் சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு, வேப்ப இலைச்சாறு மூன்றையும் சம அளவில் கலந்து தலையில் நன்றாக வேர்க் கால்களில் படும்படித் தடவி விடவும். 20 நிமிடங்கள் ஊறிய பிறகு தலையை வெதுவெதுப்பான நீரால் அலசி விடவும். வாரம் ஒருமுறை செய்து வர பேன் தொல்லை நீங்கும். எண்ணெய் தடவிய தலையில் பேன் சீப்பால் வாரிப் பெரிய பேன்களை நீக்கினால் மேற்கூறிய வகையில் ஈறுகளும் அழிந்து விடும்.

நிவேதிதா, சென்னை - 61.

சிசேரியன் செய்ததால் வயிறு பெருத்து இருக்கிறது. அதைக் குறைக்க (வீட்டிலேயே) ஏதேனும் வழி சொல்லுங்கள்.

வயிறு பருமனாக இருப்பதைக் குறைக்க யோகாசனப் பயிற்சி நல்லது. தரையில் உட்கார்ந்து சாப்பிடுவதாலும், அடிக்கடி குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்தாலும் வயிறு குறையும். சும்மாயிருக்கும் போதும் வயிற்றுத் தசைகளை உள் இழுத்துக் கொள்ளப் பயிற்சி செய்து கொண்டால் 'தொளதொளத்த' சதை இறுகிக் கெட்டிப்படும். மூச்சுப் பயிற்சியால் வயிற்றுச் சதைகளை இறுக்க முடியும்.



முன்பெல்லாம் குழந்தைகள் பள்ளி விட்டு வந்தவுடன் பொட்டுக்கடலை, உருண்டை, சத்து மாவு, வேர்க்கடலை போன்ற தின்பண்டங்கள் கொடுப்போம். ஆனால் இப்போதெல்லாம் குழந்தைகள் பள்ளி விட்டு வருவதற்கு முன்பே, பெப்பி, லேஸ், சமோசா, பீட்ஸா, பர்கர் என்று கடையிலிருந்து தருவிக்கப்பட்ட ரெடிமேட் உணவுகள் வரிசையாக அடுக்கி வைக்கப்படுகின்றன.

இன்று வேலைக்குப் போகும் சூழ்நிலையிலுள்ள சகோதரிகளின் இல்லத்தில் இப்படிப்பட்ட சமாச்சாரங்களைத் தவிர்க்க முடியாதுதான். ஆனால் அதற்காக எந்நேரமும் பெப்பி, லேஸ், பீட்சா என்று அலையும் சூழ்நிலை உருவாகிக் கொண்டிருக்கிறதே.

இந்த உணவு வகைகள் வரவேற்கத் தகுந்ததா அல்லது தரக்குறைவான ஜங்க் உணவு வகையைச் சேர்ந்ததா? ஒரு சில வாசகர்களைப் பிடித்துக் கேட்டோம்.

"பர்கர், சிப்ஸ், பஃப், கேக், குளிர்பான வகைகள் இவையெல்லாம் ஃபாஸ்ட் உணவின் அவதாரங்கள்தாம்... இன்றைய மயக்கும் உணவான பிட்ஸாவை விட்டு விட முடியுமா...?

• ஆர்த்தி சிவகுரு

ஃபாஸ்ட் ஃபுட்



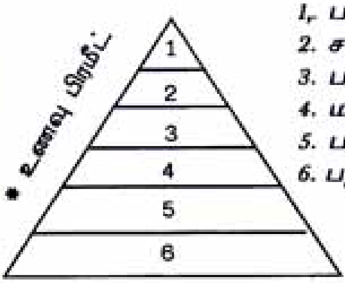
• படம் : ஸ்ரீஹரி

இவற்றில் எல்லாம் 'சாட்சுரேட்டட்' என்னும் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இருக்கும் என்கிறார் **திருமதி ராதா ஸ்ரீநிவாசன்**... பின்னே எப்படி உணவகங்களில் இவற்றைத் தயாரிக்கிறார்கள்?

"அதிகச் செலவில்லாமலும், அதிகச் சூட்டில் விரைவாகவும் தயாரிக்கலாம்... அதனால்தான்..." என்று சொல்லும் ராதா மேலும் சொல்கிறார்...

"இந்தக் கொழுப்புச் சத்தினால் இதயநோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். உப்பு அதிகமாக இருப்பதால் ரத்த அழுத்தம் வரும். சர்க்கரை கேட்கவே வேண்டாம்."

அதற்காகக் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த இந்த உணவு வகைகளை முற்றிலும் தவிர்க்கவும் தேவையில்லை என்கிறார். குழந்தைகளுக்கு எப்படி உணவு தர வேண்டும் என்பதை உணவு ஆய்வுக் குழுக்கள் பிரமீட் வடிவம் மூலம் விளக்குகிறார்கள் என்கிறார் திருமதி ராதா ஸ்ரீநிவாசன்.



• உணவு பிரமீட்

1. பாஸ்ட் உணவு அயிட்டங்கள்
2. சாக்லேட் போன்றவை
3. பால் தயிர்
4. மாமிசம், சிக்கன், மீன்
5. பருப்பு வகைகள், நட்ஸ்
6. பழம், காய்கறி, அரிசி, பாஸ்தா



• எம்.பி. துரைஸ்வாமி

அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டியவை வரிசையில் கீழிருந்து மேலாகச் செல்லும் பிரமீடு...

திருமதி ஆர்த்தி சிவகுரு : இந்த மாதிரியான உணவு வகைகளை குழந்தைகளுக்கு வாங்கித் தருவதைக் கூடுமானவரை தவிர்க்கிறேன் என்கிறார்...

“ஆனால் இந்த சிப்ஸ் சீஸ் பால்ஸ் வகையறாக்கள் ரொம்பக் கவர்ச்சியான, வண்ணமயமான, பாக்கெட்டுகளில் வருவதால் குழந்தைகள் ஆசைப்பட்டுக் கேட்கிறார்கள்.



• கிருத்திகா, ஸ்ரீகாந்த்

மேலும் தொலைக்காட்சி விளம்பரங்களிலும் ஐஸ்க்ரீம் போன்றவை அதிக அளவில் வருவதால் அவையும் குழந்தைகள் மனதில் பதிந்து விடுகின்றன...

வெளியே செல்லும்போது அவற்றை வாங்கித் தரும்படி நச்சரிக்கிறார்கள்” என்கிறார்.

மேலும் திருமதி ஆர்த்தி சிவகுரு, “இந்த மாதிரி ஜங்க் உணவு வகைகளால் நிச்சயம் உடல் எடை கூடும்” என்கிறார்.

அது மட்டுமல்ல, தயாரிக்கும்போது இவற்றில் உள்ள நார்ச்சத்து நீக்கப்படுகிறது... இதனால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

வேஸ்ட் ஃபுட்?

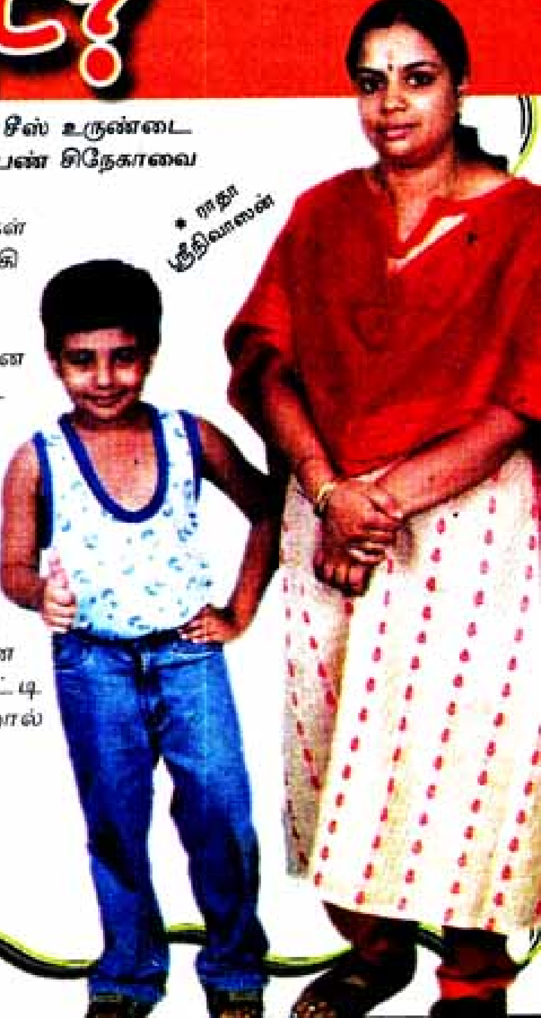
பளபளக்கும் பாக்கெட்டுகளின் சிப்ஸோ, சீஸ் உருண்டைகளையோ கேட்டு அடம்பிடிக்கும் உங்கள் பெண் சிநேகாவை எப்படிச் சமாளிக்கிறீர்கள் ஆர்த்தி?

“பழங்கள், பழச்சாறுகள், கறிகாய் சாலட்கள் என்று கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாற்றி பழக்கி வருகிறேன்” என்கிறார்.

சரிதானே...?

“ஹலோ...! தரமான உணவகங்களில், தரமான முறையில் தயாரிக்கப்படும் இப்படிப்பட்ட உணவு வகைகளால் நிச்சயம் கெடுதல் கிடையாது...” என்று குரல் கொடுக்கும் இளம் தம்பதியர் திருமதி கிருத்திகா ஸ்ரீகாந்த்.

“நல்ல உணவகங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து நாங்கள் சாப்பிடுகிறோம்... எந்த பிரச்னையும் வருவது இல்லை... வீட்டில் ஒருசில குறிப்பிட்ட உணவு வகைகள் மட்டுமே செய்ய முடியும். ஆனால் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் உணவில் எத்தனை வெரைட்டி பாருங்கள்! தோசை என்றால்



• ராதா ஸ்ரீநிவாஸன்

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

ஐம்பது வகை செய்கிறார்கள்!

"ஏன் இவற்றில் மட்டும் கறிகாய்கள், பழங்கள் இல்லையா...?" என்கிறார் திருமதி கிருத்திகா ஸ்ரீகாந்த்.

எழுபத்தைந்து வயதைக் கடந்த மூத்த எழுத்தாளர் திரு எம்.பி. துரைஸ்வாமி அவர்கள், வயதுக்கேற்ற பழமொழிகளைச் சொல்கிறார். "நோயற்ற வாழ்வே குறை வற்ற செல்வம் அல்லவா? நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயசாயிற்றே..." மேலும் "நம் சாப்பாட்டில் இல்லாத வெரைட்டியா..." என்கிறார்.

"எல்லாருக்கும் சாப்பிடும்போதுதான் அவசரம்... பரக்கப் பரக்க அள்ளிப் போட்டுக் கொள்வது... சாப்பிடும் நேரத்தை ரசனையோடு மாற்றிக் கொண்டு நிதான மாகச் சாப்பிட்டால் வியாதி ஏன் வரப் போகிறது?" என்கிறார் திரு. துரைஸ்வாமி அவர்கள்.

இவர்கள் இருக்கட்டும், நேஷனல் மருத்துவமனையில் நிர்வாக அதிகாரியாக பணிபுரியும் திருமதி கல்யாணி ராகவன் (கவுன்சலிங், சைகோ தெரபி), கடந்த 25 வருடங்களாக உணவு பற்றிய விழிப் புணர்ச்சி ஏற்படுத்தி வருபவர் - என்ன சொல்கிறார்?

"கீழே நன்றாக அமர்ந்து ஒழுங்காக சாப்பிடும்போது மூளை நரம்புகள் மூலம் ஒரு 'திருப்தி உணர்வு' ஏற்படும். நாவின் சுவை அடுக்குகளில் சுவை தெரிந்து, உமிழ் நீர் மூலம் நன்கு செரிமானம் ஆகும். தற் போதைய ஃபாஸ்ட் உணவு வகைகளில் சுவைக்காக சேர்க்கப்படும் எண்ணெய், மசாலா, மைதா போன்ற கார்போஹைடிரேட் பொருட்கள் காலப் போக்கில் வயிற் றுக்குக் கேடுவிளைவிக்கும்... அதிலும் இப் போதெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு இந்த மாதிரி 'ஜங்க் உணவு' நிறைய வாங்கித் தருகிறார்கள். அது சரி, ஆனால், வாழ்க் கையில் அறுசுவையும் பழக வேண்டியது அவசியமல்லவா..? என் குழந்தைகளுக்கு கத்தரிக்காய் பிடிக்காது, பாவக்காய் பிடிக்காது' என்று பெருமையாகச் சொல்லி அவற்றைத் தவிர்ப்பது பெரும் தவறல்லவா...?" என்கிறார் திருமதி கல் யாணி ராகவன்...

"அவற்றில் உள்ள இரும்புச்சத்து, தாதுச்சத்து கிடைக்காமல் போய்விடும். எல்லாச் சுவைகளையுமே வயிற்றுக்குப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும்!

சமீபத்தில் ஆயிரக்கணக்கான குழந் தைகளை ஆய்வு செய்ததில் பெரும் பான்மையோருக்கு 'விட்டமின்' குறை பாடு இருந்தது...

நம் உடல் வளர்வதே பிறந்து சில வருடங்களில்தான்... அந்தச் சமயத்தில் தகுந்த ஊட்டச்சத்து அளிக்க வேண் டாமா?

அது பிடிக்காது, இது பிடிக்காது என்று அடம்பிடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு உணவில் உள்ள சத்துப் பொருள்களைப் பற்றிப் பக்குவமாய் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்... உடம்பு ஆரோக்கியமாக இருக்கும், தலையில் முடி நல்லா வளரும் என்று சொல்லி நல்ல உணவைச் சாப் பிடும் விதத்தில் அவர்களைப் பழக்க வேண்டும்... நிறையத் தண்ணீர் குடிப் பதன் அவசியத்தை வலியுறுத்த வேண் டும்...

வாய்க்குப் பிடிக்கவில்லை என்றாலும் வயிற்றுக்கு ஏற்ற உணவு வகைகளைச் சாப்பிடும் பழக்கம் ஏற்பட்டு விட்டால், வாழ்க்கையிலும் எல்லாவற்றையும் சம நோக்காக ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் வரும்" என்று மனோதத்துவ அடிப்படையிலும் ஆணித்தரமாக வலியுறுத்துகிறார் கல்யாணி ராகவன்...

- பத்மினி பட்டாபிராமன்

சுண்டைக்காய் வற்றலை எண்ணெயில் வறுத்து மிக்ஸியில் அரைத்து பவுடராக்கிக் கொள்ளவும். சாம்பார், குருமா, வெந்தயக் குழம்பு போன்ற எல்லாக் குழம்புகளிலும், அரை கரண்டி மசாலா பவுடருடன் சேர்த்துக் கலக்கி விடுங்கள். சாம்பார் கமகம வென இருப்பதோடு சளி, கபம் இருந்தாலும் குணமாகும்.



- வி. ராஜம் ராமன்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✉ திருவாரூர் அருள்மிகு கமலாம்பிகை திருக்கோயில் பற்றிய ஸ்தல வரலாறு, தெய்வாம்சம் மிக்க வண்ணப் புகைப்படங்கள், கோட்டோவியங்கள் ஆகியன வெகு அருமை.
நெய்வேலி, எஸ். இந்துமதி.

✉ 'மூளையைத் தூங்க விடாதீர்கள்' 'பொருத்தம் உடலிலும் வேண்டும்' போன்ற அறிவியல் கட்டுரைகள் பல்வேறு தகவல்களைத் தந்தன. இவ்வாறான கட்டுரைகள் தொடரட்டும்!

வடபாதிமங்கலம்,
வே. அருணாதேவி.



✉ 'ஜிம் இல்லாமல் 'ஜம்' மென்று இருக்கச் சொல்லியுள்ள வழிகள் பிரமாதம். மங்கையர் மலர் வாசகிகளான எங்கள் மேல் எவ்வளவு பாசமும், அக்கறையும் வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பது புரிகிறது. பாராட்டுகள்.
மதுரை, ஆர். பிருந்தா.

தொடரட்டும் புதுயுகப் பயணம்!

✉ மே மாத இதழில் ஒரு வாசகி முழுப் பக்க 3 தாள்கள் எடைக்கு ரூ. 5.00 தபால் தலை ஒட்ட வேண்டும் என்று எழுதியுள்ளார். நாம் அனுப்பும் கவர் கனமானதாக இருந்தால் அந்த 5 ரூபாய் போதுமானது அல்ல. 21 கிராம் இருந்தாலும் 10 ரூபாய் ஒட்ட வேண்டும். எனவே தபால் அலுவலகத்தில் எடை போட்டு ஒட்டுவதே சிறந்தது.
சென்னை - 52,

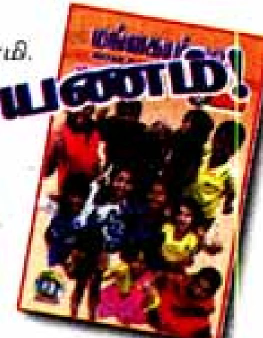
ஆர்.வி. கமலா வியாகரராவ்.,
கிளை அஞ்சலக அதிகாரி.

✉ '65 வயதிலும் கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொண்டேன்' படித்ததும், 68 வயதான எனக்கும் கூட கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்றதொரு தாக்கம் ஏற்பட்டு விட்டது. எனது பேத்திமார்களிடமே கற்று வருகிறேன்!
கோயமுத்தூர், பி.வி. அனந்தமணி.

✉ மகளிர் இதழ் என்றால் சமையல் குறிப்புகள், கோலம், ஆடை அணிகலன்கள் என்றிருந்த பத்திரிகை பாரம்பர்யத்தை மாற்றி, 'கம்ப்யூட்டர் யுகத்துக்கு அவர்களை அழைத்துச் சென்றுள்ள மங்கையர் மலர்' இதழை மனமாரப் பாராட்டுகிறேன். தொடரட்டும் புதுயுகப் பயணம்!
திருச்சி - 21, கிரிஜா மணாளன்.

✉ லதா சுரேஷ் எழுதியிருந்த 'தராசு' சிறுகதை சிம்ப்ளி சூப்பர்ப்!
மதுரை - 9, வஸந்தா பரமசிவம்.

✉ 'காலத்தைக் கடந்த அற்புதம்' பெரியவருக்கு (தீர்க்கதரிசிக்கு) நடமாடும் தெய்வமாக இருந்தவருக்கு மணிமண்டபம் கட்டுவது சிறப்பான ஒன்று. கட்டுரை விவரித்த விதம் உள்ளத்தின் உள்ளேயே உட்கார்ந்து விட்டது.
சென்னை - 88,
ராஜிகுருஸ்வாமி.



✉ தலையங்கக் கட்டுரை "ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி" படிக்கும் போது தான் தெரிந்தது "புன்னகை ஆசிரியை"யின் கைவண்ணம். "மாதங்கள் ஏழு ஓடி விட்டன" என்ற வரிகள் ஆச்சரியப்பட வைத்து விட்டன. வானவில்லின் 7 நிறங்களைப் போல, 7 மாதங்களில் பலதரப்பட்ட வானவில்களைப் பார்த்து விட்டோம். இன்னும் இருக்கிறது!
மும்பை, ஆர். மீனலதா.

✉ அத்தை, சித்தி வீடுகளில் எல்லாம் கெஞ்சி, அவர்கள் வீட்டுப் பரண்களிலெல்லாம் பல்லி பாச்சாக்களை ஓட்டி, தேடித் துழாவி பழைய 'மங்கையர் மலர்' எல்லாம் சேகரித்து வைத்தால், நீங்களென்ன 'பரமபதசோபான படத்தில்' ஏணியில் ஏறுவது மாதிரி 81- 91-92லிருந்து ஒரேயடியாக 2000-ம் ஆண்டுக்குத் தாவிக் குதித்து விட்டீர்கள்! பரவாயில்லை, பழைய மலர் எல்லாம் திரும்பியும் ரிவிஷன் மாதிரி படித்தேன்.
சென்னை - 20, ஸ்ரீ

பெட்டகம் - 1, அட்டை வண்ணப்படம் : ஸ்ரீஹரி
பெட்டகம் - 1, அட்டையில் : மானஸா
பெட்டகம் - 2, அட்டையில் : சங்கீதா

ஸ்ரீ வெங்கடாஜலபதி துணை

ஜெய் ஹோட்டல்ஸ் & டிராவல்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

முதல் மாடி, சாரதா, 36, சிருங்கேரி மடசாலை, (சாரதாம்பாள் கோவில் அருகில்)
100அடி ரோடு, எல்லபிள்ளைசாவடி, பாண்டிச்சேரி - 605 005.
போன்:0413-2201552,செல்: 94432 - 52652 E-mails:jhat@sify.com & jhat@sancharnet.in

சனி பெயர்ச்சி நவக்கிரக சுற்றுலா

24.6.05, 27.6.05, 1.07.05 22 ஸ்தலங்கள், 3 இரவு, 2 பகல் ரூ. 499 முன்பணம் ரூ. 250 (சைவ உணவு விருந்து, சாதா பஸ், பொது தங்குமிடம்) 2 X 2 புஷ்பேக் பஸ்ஸிற்கு ரூ. 880 (ரூ. 400) 2 X 2 புஷ்பேக் பஸ் இருவர் தனியறைக்கு ரூ.990 (ரூ. 500) A/C குவாலிஸ், A/C ரூமுக்கு ரூ. 1980 (ரூ. 1000), 30 ஸ்தலங்கள் 3 நாட்கள் ரூ. 599 (ரூ. 300) ரூ. 990 (ரூ. 500) ரூ. 1210 (ரூ. 600) ரூ. 1980 (ரூ. 1000) புறப்படும் இடங்கள் சென்னை, காஞ்சிபுரம், சேலம் மற்றும் வழியில்.

25.6.05, 28.6.05, 2.07.05 22 ஸ்தலங்கள், 2 நாட்கள் ரூ. 399 (ரூ. 200) ரூ. 660 (ரூ. 300) ரூ. 770 (ரூ. 400) ரூ. 1100 (ரூ. 600), 10 ஸ்தலங்கள் 2 இரவு, 1 பகல் ரூ. 250 (ரூ. 100) புறப்படும் இடங்கள், புதுவை, திண்டிவனம், விழுப்புரம், கடலூர், பண்ருட்டி, நெய்வேலி

வைஷ்ணவ திவ்ய தேச யாத்திரைகள்

22.7.05 & 17.9.05 நவ திருப்பதி (திருநெல்வேலி) உள்ளிட்ட பாண்டிய நாடு 18, மலைநாடு (சேரனா) 13, சோழ நாடு 40, நடுநாடு 2, தொண்டை நாடு 22 மொத்தம் 95*. திவ்யதேசங்கள், ஸ்வராஜ், மஸ்தாவில் 10 நாட்கள் ரூ. 4950 (சைவ உணவு, இருவர் தனியறை) A/C குவாலிஸ், A/C ரூமுக்கு ரூ. 7920 (ரூ. 4000) பாண்டிய, மலை, சோழ, நடு நாட்டு திருப்பதிகள் 73. 9 நாட்கள் ரூ.4,280 (ரூ. 2,200) ரூ. 6,710 (ரூ. 3,500) பாண்டிய மலை நாடு திருப்பதிகள் 31 6 நாட்கள் ரூ. 2970 (ரூ. 1,500) ரூ. 4730 (ரூ. 2,500) Pick up சென்னை, புதுவை, விழுப்புரம், சேலம், கோயமுத்தூர் மற்றும் வழியில்.

27.7.05 & 22.9.05 சோழ, நடு, தொண்டை நாட்டு திருப்பதிகள் 64*. 5 நாட்கள் ரூ. 2475 (ரூ. 1,250) ரூ. 3960 (ரூ. 2,000) சோழ நாட்டு திருப்பதிகள் 40, 4 நாட்கள் ரூ 1980 (ரூ. 1,000) ரூ. 3,168 (ரூ. 1,500) Pick up புதுவை, திருச்சி மற்றும் வழியில்

30.7.05, 25.9.05 தொண்டை நாட்டு ஸ்தலங்கள் 22*. 2 நாட்கள் ரூ. 770 (ரூ. 400) ரூ. 1,210 (ரூ. 600)

* இத்துடன் திருப்பதி, அஹோபிலம் பார்த்து வர மேலும் 3 நாட்கள் கூடுதல் ரூ.1320/ ரூ. 2,310

கர்நாடக, கோவா சுற்றுலா

12.8.05 & 11.10.05 பெங்களூர், மேலக்கோட்டை, ஸ்ரீரங்கப்பட்டினம், மைசூர், தலைக்காவேரி, பாகமண்டலா, சுப்ரமண்யா, தர்மஸ்தலா, கட்டில்துர்கா, உடுப்பி, கொல்லூர் முகாம்பிகை, முருகேஷ்வர், கோகர்ணா, ஜோக்ஃபால்ஸ், சிருங்கேரி, ஹொர நாடு, பேலூர், ஹலபேடு 8 நாட்கள் ரூ. 2,640 (சைவ உணவு, இருவர் தனியறை) முன்பணம் ரூ. 1,500 இத்துடன் கோவா பார்த்து வர மொத்தம் 11 நாட்கள் ரூ. 3,960 (ரூ. 2,000) சென்னை, திருச்சி, மதுரை, கோயமுத்தூர் ஆகிய இடங்களிலிருந்து பெங்களூருக்கும் பெங்களூரிலிருந்து சென்னை, திருச்சி, மதுரை, கோயமுத்தூர் ஆகிய இடங்களுக்கும் ரயில் (SL), கட்டணம் தனி. பெங்களூரிலிருந்து 2 X 2 புஷ்பேக் பஸ்ஸில் சுற்றுலா.

வட இந்திய யாத்திரைகள்

7.7.05 விஜயவாடா, பத்ராசலம், விசாகப்பட்டினம், சிம்மாசலம், கூர்மம், பூரி (ஜகந்நாத் ரத யாத்திரை) கோனார்க், புவனேஷ்வர் 6 நாட்கள் ரூ. 2,475 (ரூ. 1250)

1.9.05 ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவன், கோகுலம், டெல்லி, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், ஜோஷிமட், நந்தப்ராயகை (திருப்பிரிதி) தேவப்ராயகை (கண்டங்கடி நகர்) பத்ரி, கேதார், நைமிசாரண்யம், அயோத்தி 15 நாட்கள் ரூ. 5940 (ரூ. 3,000)

24.10.05 ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவன், கோகுலம், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், நைமிசாரண்யம், அயோத்தி 9 நாட்கள் ரூ. 3,630 (ரூ. 2,000) இத்துடன் அலகாபாத், காசி, கயா பார்த்துவர மொத்தம் 14 நாட்கள் ரூ. 4,950 (ரூ. 2,500)

29.10.05 அலகாபாத், காசி, கயா 8 நாட்கள் ரூ. 3,300 (ரூ. 1,500)

வட இந்திய யாத்திரைகளில் ரயில் (SL), 2 X 2 புஷ்பேக் பஸ், பிராமணாள் உணவு, தரமான பொது, தங்குமிடம் கட்டணத்தில் அடங்கும்.

சலுகைகள்:

அனைத்து வட இந்திய யாத்திரையிலும் முதியோர் சலுகை ரூ. 330

வட இந்திய யாத்திரைகளுக்கு 60/90 நாட்களுக்கு முன்பும், பிற யாத்திரைகளுக்கு 30/60 நாட்களுக்கு முன்பும் அடைப்புக் குறிக்குள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அட்வான்ஸ் தொகை செலுத்தி முன்பதிவு செய்வோருக்கு முறையே 5 / 10% கட்டணச் சலுகை வழங்கப்படும்.

போஸ்ட் கார்டு போட்டி முடிவுகள்

முதல் பரிசு ரூ. 1000/-

நான் பிறந்த ஊரோ ஒரு சிறிய கிராமம். உண்ட உணவுகள் எல்லாமே பாட்டி செய்த அக்கால உணவுகள். எனக்குத் திருமணமாகி வந்ததோ ஒரு நகரம். விடுவேனா! துரித உணவை, என் கணவரிடம் வாங்கி வரச் செய்து உண்டேன். என் கணவரும், 'கிராமத்தில் பிறந்தவள். இது போன்ற உணவுகள் சாப்பிட்டிருக்க மாட்டாள்' என கேட்டபோதெல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்தார். அதன் விளைவு துரித உணவால் என் குடலில் துரிதமான புண்கள். டாக்டரிடம் சென்றால் அல்சர் என்கிறார் ஆங்கிலத்தில். அஜினோமோட்டோ ஏற்படுத்தியது அல்சரை. இப்போதெல்லாம் பாட்டி சொன்ன வைத்தியத்தையும், உடலுக்கேற்ற அக்கால பாட்டி செய்த உணவையும் நினைவில் கொண்டு மீண்டும் சென்றேன் என் சிறிய கிராமச் சமையலுக்கு!

- அ. வாசுகி,
கவுந்தப்பாடி.

துரித உணவு கலாசாரம்



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 500/-

ஆளுக்காளு கண்ணோட்டம் மாறுது!

பள்ளிக் குழந்தைகள் : ஹையா, ஜாலி!

கல்லூரி இளசுகள் : இன்ட்ரெஸ்டிங் இடம்.

இல்லத்தரசிகள் : இடையிடையே சமையலறையிலிருந்து விடுதலை வேணுமே!

வேலைக்குப் போகும் ஆடவர், பெண்டிர் : மதிய உணவு டப்பாவுக்கு டாட்டா.

மிடில் கிளாஸ் அப்பாக்கள் : ஹூம்... பர்சுக்கு வேட்டு.

சீனியர் சிடிசன்கள் : உக்கும்... எங்க காலத்து ஐயர் கடைப் பலகாரங்கள்தான், கலர் மாறி வந்திருக்கு!

நான் : ஹி... ஹி... தப்பே இல்லை இந்தக் கலாசாரம்... இதையே வாடிக்கையாக வைத்துக் கொள்ளாத வரை!

- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்,
சென்னை - 17.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 300/-

மேலைநாடுகளில் தடைசெய்யப்பட்ட உணவு நம் நாட்டில் பெருமைக்குரிய உணவு! நம் நாட்டின் உணவு முறை

அனைத்தும் நம்முடைய சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்ற வாறு அமைந்தவையே. அம்மாவின் கையில் உண்ட பழையது அமுதம் போல தொண்டையிலிருந்து வயிறு வரை ஜில் உணர்வுதான். ஆனால் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் நாவிற்கு சுவை தொண்டையிலிருந்து சுமை. இடியாப்ப சேவையில் செய்யலாம் வெரைட்டி நூடுல்ஸ். இன்றைய பிசா - நாளைய மிசா. பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும் உணவில் வேண்டாமே. தென்னிந்தியா வின் பாரம்பரியமிக்க இட்லி மேலைநாடு களில் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் ஆகும் காலம் வெகு தொலைவில் இல்லை.

- வி. ராஜலக்ஷ்மி, பெங்களூர் - 78.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

பார்த்தேன், ரசித்தேன், யோசித் தேன், துரிதமாகச் செயல்பட்டேன். வாங்கினேன், சுவைத்தேன். இதுவே தரம் என நினைத்தேன். வீட்டிற்கு வந்தேன். கண் அயர்ந்தேன். என் வயிறு துரிதமாக செயல்பட்டது. ஆஸ்பிடலுக்கு விரைந் தேன். டாக்டர் துரிதமாக செயல்பட்டு என்னவரிடம் மருந்துப் பட்டியலைக் கொடுத்தார். என்னவர் துரிதமாக ஏ.டி.எம். சென்றார். பணம் துரிதமாகச் செலவழிந்தது. என் கணவர் துரிதமாகச் செயல்பட்டு என்னைக் காப்பாற்றியதை எண்ணி இதல்லவோ நம் கலாசாரம் என் றேன். அவர் சொன்ன பதில், "இல்லை இது துரித உணவு கலாசாரம்" என்றார்.

- எஸ். கீதா, சென்னை - 88.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

துரித உணவு கலாசாரம் பெரும் பாலும் கல்லூரி மாணவ - மாணவிகளி டையே விரும்பப்படுகிறது. டபிள்யூ.எச்.ஓ. என்ற உலக ஆய்வு நிறுவனம் இந்தத் துரித உணவு காலசாரத்தை ஆய்வு செய்துள் ளது. இளைஞர்களின் உடல் அளவுக்கு மீறிய பருமனாகவும் குடல் புண்ணும், ஜீரண உறுப்புகள் அழற்சியால் பாதிக்கப் படுவதும் இத்தகைய துரித உணவு கலா சாரத்தால் அதிகமாகிக் கொண்டிருப்ப தாக ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட் டுள்ளது. இப்படிப்பட்ட உணவைத் தயாரிக்கப் பயன்படும் பொருள்களும் இவை விற்பனைக்கு வைக்கப்படும் இடங் களும் தூய்மையானதாக இருக் கின்றதா? என்று யோசிக்காமலேயே இளையதலை முறையினர் இப்படிப்பட்ட உணவை விரும்பி உண்கின்றனர். வயிறு சார்ந்த பாதிப்புகளும் புண்களும் வருங்காலத் தலைமுறையினரின் ஆரோக்யத்தைக் கெடுக்கப் போவது நிச்சயம். வீடுகளில் உணவு தயாரிப்பதால் தாயின் மனதில் குழந்தைகளைப் பற்றிய பாது காப்பு உணர்வு இருக்கும். ஆனால் வியா பார நோக்கில் விற்கப்படும் 'துரித உணவுகள்' நிச்சயம் ஏற்புடையது அல்ல.

- அமிர்தா சுப்ரமண்யம், சேலம் - 4.

மங்கையர் மலர் - வெள்ளி விழா போஸ்ட் கார்டு போட்டி! - 6

ஒவ்வொரு மாதமும் ஏதாவதொரு தலைப்பில் மினி கட்டுரைப் போட்டி! சிறந்த மூன்று 'போஸ்ட் கார்டு' கட்டுரைகளுக்கு முறையே **முதல் பரிசு, இரண்டாம் பரிசு, மூன்றாம் பரிசு** மேலும் **இரண்டு ஆறுதல் பரிசுகள்** உண்டு.

போட்டி விதிமுறைகள் :

* 50 பைசா போஸ்ட் கார்டில் மட்டுமே எழுத வேண்டும்.
* யார் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.
* கடைசித் தேதி 15.6.2005
* ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், கல்கி பில்டிங்ஸ், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32 என்ற முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
* ஆசிரியரின் தீர்ப்பே இறுதியானது.

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

ஜூலை மாத போட்டித் தலைப்பு :

சுயவேலை தருவது பலனா?/பாதிப்பா?

உங்கள் கருத்தை போஸ்ட் கார்டில் எழுதி அனுப்புங்கள்.

ஓம் நமசிவாய

"ஜோதிட ரத்னா"

டாக்டர் இலா.அம். கருணாகரன்



எதிர்கால பலன்கள்







ஸ்ரீ சுகர் அகத்தியர்

நாடி ஜோதிட நிலையம்

பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த சப்தரிஷிகள், பதினெட்டு சித்தர்கள் வான் இயல், மருத்துவம், ஜோதிடம் ஆகியவற்றில் உள்ள இரகசியங்களை வாழையடி வாழையாக வரும் மனித சமூகம் தெரிந்து கொள்வதற்காக வேண்டி, ஓலைச் சுவடிகளில் எழுதி வைத்துள்ளனர். அவ்வாறு எழுதப்பெற்றஓலைச் சுவடிகள் மூலம் கை பெருவிரல் ரேகையைக் கொண்டும், ஜாதகத்தைக் கொண்டும், பிறப்பு முதல் ஆயுள் வரையிலான கல்வி, தொழில், வியாபாரம், உத்தியோகம், கலைப்பணி, பொதுப்பணி, திருமணம், திருமணத்தைப் பற்றிய விவரங்கள், குழந்தைகள், சொத்துக்கள் அடையும் காலங்களையும், கடன், வழக்கு, வியாதி, நட்டம், விரோதி, கண்டம் ஆகிய தீமைகளையும் அவற்றின் நிவர்த்திகளையும் போகர், சிவவாக்கியர், வசிஷ்டர் போன்றமகரிஷிகளால் எழுதப்பெற்றஓலைச் சுவடிகள் மூலம் படித்து எழுதியும் தருகிறோம்.

பழைய எண். 13/ புது எண் : 31,
மன்னார் (ரெட்டி) தெரு,
(கிருஷ்ணவேணி தியேட்டர் அருகில்) தி.நகர்,
சென்னை-600 017, தென்னிந்தியா,
போன்: 24360244, 55398367.

மும்பை விலாசம் : No: C1, Flat No: 123, 12th Floor,
Shree Shubh Karma Co-operative Housing Society Ltd.,
SSS Nagar, Koliwada, Sion East, Mumbai-400 037.
Ph. : 022-24013484 / 39544019



"ஜோதிட ரத்னா"
டாக்டர் இலா.அம். கருணாகரன்

மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழ எங்களை நாடி வாருங்கள்; நன்மைகள் பெறுவீர்.

உடல் பருமன் குறைய...

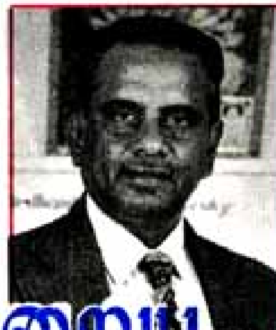
சமீபகாலமாக மக்கள் மெல்ல மெல்ல நம் பாரம்பரிய இயற்கை மருத்துவத்தை நாடிச் செல்வது அதிகரித்து வருகிறது.

குதிகால் எலும்பு சிகிச்சை, மூட்டுவலி, ஆஸ்துமா, உடல் பருமன், புற்றுநோய், முதுமை நோய், கைகால் உதறல், நினைவாற்றல் தவறும் டிமென்ஷியா... என மனித உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு உபாதைகளை இயற்கை மருத்துவம் மற்றும் இயற்கை உணவு முறை மூலம் போக்கி கடந்த ஆறு வருடகாலமாக உலகெங்கிலும் தனது தனித்தன்மையை நிலைநாட்டியிருக்கிறது சென்னை அடையார் நேச்சர் க்யூர் சென்டர்.

எங்கு பார்த்தாலும் மூலிகைகளும், மூலிகை எண்ணெய் வாசமும் நிறைந்து கிடக்கும் இம் மருத்துவமனையில் அதன் இயக்குனரும், மருத்துவ ஆலோசகருமான எஸ். புருஷோத்தமனைச் சந்தித்து உடல் பருமன் குறைய சில இயற்கை உணவு முறைகளைக் கேட்டறிந்தோம்.

உடல் பருமன் குறைய : கீழ்க்கண்ட உணவு முறைகளை கையாண்டால் மாதம் குறைந்தது 5 கிலோ குறையும்.

• புருஷோத்தமன்



காலையில் எழுந்ததும் சூரியக் குளியலை ரசித்தபடி 6 தம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அல்லது இரவு ஒரு செம்பு பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி அதில் பத்து கிருஷ்ணா துளசிகளைப் போட்டு ஊறவைக்கவும். காலையில் துளசிகளை அதிலிருந்து வெளியே எடுத்து துளசி குணம் நிறைந்த நீரை மென்சூடாக்கி பிறகு வெறும் வயிற்றில் குடிக்கலாம்.

காப்பிக்குப் பதில் பால் இல்லாத சுக்குக் காப்பி சிறிது பனை வெல்லம் அல்லது நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

ஒரு மணி நேரம் கழித்து ஒரு தம்ளர் வெந்நீரில் ஒரு எலுமிச்சை பழம் பிழிந்து ஒரு டீஸ்பூன் தேன் கலந்து குடிக்கவும்.

காலை 8.30 - 9.30 மணியளவில்: காலையில் எந்தவிதமான மாவு ஆகாரமும் சேர்க்கக் கூடாது. பசி தாங்க முடியாதவர்கள் 1 தம்ளர் கேழ்வரகு கஞ்சி அல்லது பார்லி கஞ்சி சாப்பிடலாம்.

சாத்துக்குடி ஜூஸை கொஞ்சம் தேன் கலந்து சாப்பிடலாம். 2 கேரட்களை கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு, கொதிக்க வைத்து, ஆறவைத்த தண்ணீரில் கழுவி சிறு துண்டுகளாக்கி சிறிது மிளகு தூள் போட்டுச் சாப்பிடலாம்.

காலை 10.30 - சாம்பல் பூசணி ஜூஸ் அல்லது முள்ளங்கி ஜூஸ்

காலை 11.00 - ஊறவைத்த அவல் + நாட்டுச் சர்க்கரை + பொடி செய்யப்பட்ட வாழைப்பழம் + வாசனைக்காக ஏலக்காய்... அனைத்தும் கலந்து அப்படியே சாப்பிடவும். (பச்சை வாழைப்பழத்தைக் கவனமாகத் தவிர்த்து விடவும்).

மதியம் சாப்பாடு: மதியம் சாப்பிடுவதற்கு 20 நிமிடத்திற்கு முன் காய்கறி சாலட் சாப்பிடவும்.

மதிய உணவிற்கு கீரையைப் பாதி வேகவைத்த நிலையிலேயே சமைத்து அதில் ஊறவைத்த பச்சைப் பாசிப் பருப்பு சேர்த்து அரிசியைக் குறைத்து நிறையக் காய்கறிகள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

மாலை 3. 4 மணி : முளைவிட்ட தானியங்கள் ஏதாவதொன்றை 4 டீஸ்பூன் எடுத்துக் கொண்டு அதில் கொத்துமல்லி, புதினா இலைகள், எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து சாப்பிடலாம். காப்பிக்குப் பதில் சுக்கு, கொத்துமல்லி கலந்த காப்பி சாப்பிடவும்.

மாலை 6 மணி : சிறிது வேகவைத்த முளைவிட்ட தானியத்தைச் சாப்பிடவும். பால் கலக்காத டீ சாப்பிடலாம்.

இரவு 7.30 மணி: சாப்பிடுவதற்கு 20 நிமிடத்திற்கு முன்பு பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிடுங்கள். கவனம், எண்ணெயில் குளிப்பாட்டும் உணவுகளைத் தவிர்த்த இரவு உணவு இருக்க வேண்டும்.

பசும்பாலுக்குப் பதில் சோயா பால் சாப்பிடலாம்.

இதுபோன்ற உணவுகள்/கட்டுப்பாடுகளை அனுதினமும் பின்பற்றுங்கள். அழகிய கவர் இருந்தால் அதில் எத்தனை அழகான சித்திரங்கள் வரையலாம் தெரியுமா?

- நீலாவள்ளி

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

BHARATH COLLEGE OF SCIENCE AND MANAGEMENT

(Affiliated to Bharathidasan University)
Near New Bus Stand, Trichy Road,.
THANJAVUR - 5.
Ph: 04362 - 227937, 228081, Bharathcollege@hotmail.com

ADMISSION NOTICE - 2005 - 2006

U.G COURSES

1. **B.Sc.,** - Hotel Management and Catering Technology
2. **B.Sc.,** - Fashion Technology and Costume Design
3. **B.Sc.,** - Visual Communication
4. **B.Sc.,** - Bio Technology
5. **B.Sc.,** - Nutrition & Dietetics
6. **B.Sc.,** - Computer Science.
7. **B.Sc.,** - Information Technology
8. **B.Sc.,** - Maths*
9. **B.Sc.,** - Physics*
10. **B.C.A.,** - Computer Applications
11. **B.B.A.,** - Business Administration
12. **B.Com.**
13. **B.Lit.,** - Tamil Literature
14. **Diploma in Fashion Technology**

PG. COURSES

1. **M.Sc.,** - Information Technology
2. **M.Sc.,** - Hotel Management & Catering Science
3. **M.Sc.,** - Bio Informatics
4. **M.Sc.,** - Bio Technology
5. **M.Sc.,** - Food Service Management & Dietetics
6. **M.Sc.,** - Fashion Technology & Costume Design"
7. **M.Sc.,** - Electronic Media*

PG. DIPLOMA COURSES

1. **P.G.,** - Diploma in Catering & Hotel Management
2. **P.G.,** - Diploma in Fashion Technology

Research Programmes

1. **M.Phil.,** - (Bio Technology)*
2. **M.Phil.,** - (Food Service Management & Dietetics)*

*Subject to affiliation

NO DONATION! **NO-CAPITATION!!** **SPOT ADMISSION!!**

Salient Features:

(i) Well Qualified Faculty Members (ii) Well Equipped Lab (iii) Well Stocked Library (iv) Frequent IndustrialVisit & Guest Lectures (v) Training & Placement Cell (vi) Separate Hostel for Boys and Girls (vii) Moderate Fees Structure (viii) Govt. scholarship facilities for BC/ MBC/ SC/ST Students (ix) Fees Concession for Economically and Socially Weaker Section Students and Marks Secured more than 1000 in H.Sc., Examination.

Prospectus and application Forms Rs. 50/- by cash or by post DD. Of Rs. 75/- drawn in favour of BHARATH COLLEGE OF SCIENCE AND MANAGEMENT Payable at THANJAVUR.

Prof.N. GANESAN, M.Com., M.Phil., (Ph.D.)
Secretary

A PLACE TO LEARN FOR BETTER PLACEMENT

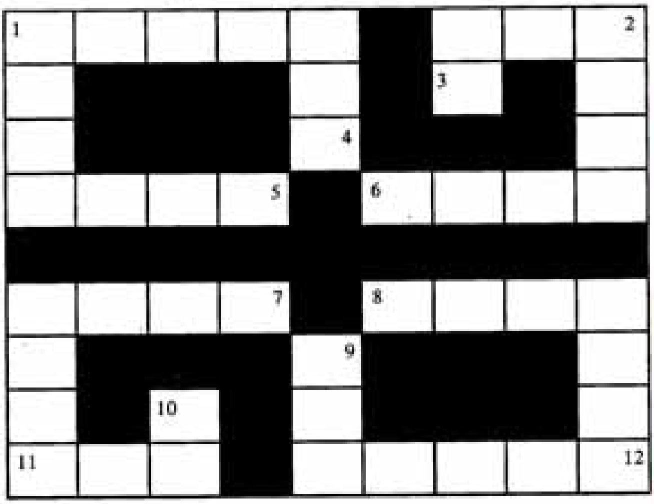
ஜூலை மாத மெகா போட்டி

3 நபருக்கு வீனஸ் ஹோம் அப்ளையன்ஸஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் வழங்கும் மிக்ஸர் கிரைண்டர்.

(ஒவ்வொரு மாதமும் ஒருவருக்குத்தான் மெகா பரிசா என்று வாசகிகள் கேட்டுக் கொண்டதால் இந்த மாதம் மூன்று பேருக்கு மெகா பரிசு!)

பரிசுகளை அள்ளி வழங்குபவர் :

VENUS®
MIXER GRINDERS
வாழ்வில் மகிழ்ச்சி இணையட்டும்



இடமிருந்து வலம் :

1. ஆங்கிலத்தில் அக்வேரியம் என்பார்கள் இந்தத் தொழிலை (5)
6. தூரிகை எடுத்து .... வரைந்து சம்பாதிக்கலாம் (4)
8. தோட்டம் இருந்தால் இதை வளர்க்கலாம். இந்த இலையில் ஜெயம் இருக்கிறது. (4)
11. மண், மரம், கண்ணாடி, பிளாஸ்டிக், கம்பளி ஆகியவற்றில் இதைச் செய்யலாம் (3)

வலமிருந்து இடம் :

2. .... தெரிந்தால் வீட்டிலேயே சட்டை, பாவாடை, சுடிதார் தயாரித்து விற்கலாம் (3)
5. வியாபாரத்துக்கு இது அவசியம். (4)
7. வெயிலுக்கு ஏற்ற தொழில். இதன் சாறு உடலுக்கும் நல்லது. (4)
12. சீடை, முறுக்கு, மிக்ஸர் போன்றவற்றை இப்படி அழைப்பர். (5)

மேலிருந்து கீழ் :

1. வெயில் காலங்களில் இதைச் செய்து கடைகளில் கொடுத்தால் போதும். (4)
2. சுயவேலை செய்ய இது அவசியம் (4)
9. பழங்களில் .... தயாரித்து விற்கலாம் (3)
10. எந்த வேலையையும் ....யாக நினைக்கக் கூடாது. (2)

(திருப்புக...)

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

ஜூலை மாத மெகா போட்டி

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

கீழிருந்து மேல் :

3. புத்தகங்களைச் சேமித்து .... நிலையம் தொடங்கலாம். (2)
4. இதை வளர்த்து, பெரிய ஹோட்டல்களில் விற்கலாம். சத்து நிறைந்த தாவரம் (3)
11. எந்த வேலையிலும் இது அவசியம் (4)
12. கூடை, முறம் என நிறையப் பொருட்களை இதனால் செய்து விற்கலாம் (4)

போட்டி விதிமுறைகள் :

- அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- வயது வரம்பு இல்லை.
- எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம்.
- **கடைசித் தேதி : 15.6.2005**
- பரிசுகள் அனைத்தும் விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டவை.
- ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
- சரியான விடை அளிப்பவர்களிலிருந்து குலுக்கல் முறையில் மூவர் பரிசுக்குரியவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.
- விடைகளை கொடுத்திருக்கும் குறுக்கெழுத்து கட்டத்தில் பூர்த்தி செய்து கூப்பனுடன் கத்தரித்து அனுப்பவும்.
- முகவரி : ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை-600 032.

பெயர்: ....

வயது: ....

முகவரி: ....

....

....

....

....

தொ.பே. எண்: ....

ஜூன் மாத மெகா போட்டி முடிவு

ஜூன் மாத மெகா போட்டி விடைகள் :

1. அதிரசம்
2. போளி
3. மைசூர்பாகு
4. கேசரி
5. பாதுஷா
6. ஜாமூன்
7. சோன் பப்டி
8. (பாம்பே) காஜா
9. சோமாசி
10. வீட் அல்வா/ காசி அல்வா
11. பொரிவிளங்காய் உருண்டை
12. மோகன்லால்/தால்
13. பக்கோடா
14. மிக்ஸர்
15. கொழுக்கட்டை

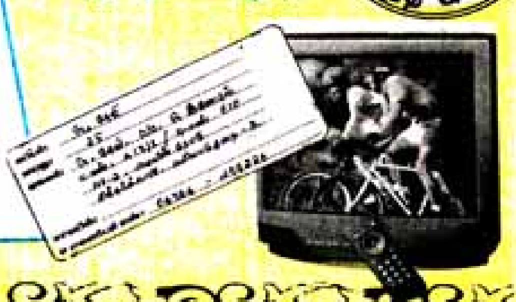
இந்தியாவின் No.1 டீலர்

வசந்த் & கோ வழங்கும்

கலர் டீவி. பரிசு பெறுபவர்:

ஜி. தேவி.

சித்தர்காடு, மயிலாடுதுறை.

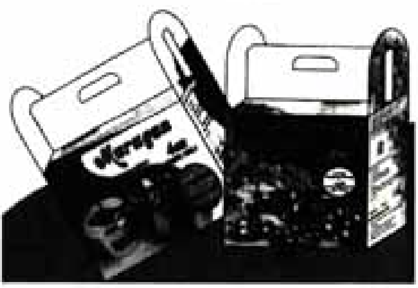


Murugan's

"MAJAA" kitchen deal!

Murugan, Leaders in cutlery since 1985, offers:

Unique Combo Packs



Kitchen in a box!

Pressure Cookers



Speed is our Strength!

Chennai : Adambakkam - Sri Kumaran Stores - 24451951, Jayalakshmi Stores - 22455663, Mary Metal - 22311568 Ambattur - New Valarmathy Marketing - 26574509, Anna Nagar - Yeses Super Market - 22640587, Arakonam - Mahalakshmi Textiles - 232274 Avadi - Selvan Steel House - 26551055 Sri Venkateswara Stores, Chromepet - Mahalakshmi Stores, StationRoad, Mahalakshmi Stores, Radha Nagar, Jayalakshmi Stores Chengalpattu - Anbu Stores - 04114 - 223910 Guduvancherry - Lakshmi Stores, Iynavaram - New Raja Stores - 26471321 Iyappan Thangal - Chandra Stores - 9884499168 Kelambakkam - Saravana Stores Kovilambakkam - Venkateswara Stores - 22475783 Kodambakkam - Sekar Stores - 24731575 Madipakkam - Metro Metal - 22420693 Manapakkam - Subbiah Metals - 22522090 Mandavell - P.S.S. Metals - 24950172, Moolakadai - Dinakaran Steel - 25583939 Medavakkam - Ambal Stores - 22462007 Mogapair - Hindustan Home Needs Mylapore - New Indira Stores - 24643554 K. Ramanathan & Co 24980821 M.G.R. Nagar - Gowri Stores - 24742309 Nesapakkam - Gowri Stores Nanganallur - Bala Subramanyam Metals - 22343344 Nungambakkam - Ramachandra Stores - 28221517 Otteri - Padmanaba Stores - 26430122 Palavakkam - Murugan Stores - 24511456 Pallavaram - Chellamani & Co. - 22640587 Pallikaranai - Krishna Steel - 2457477 Park Town - M.A. Ethirajulu Naidu - 25353215 Perungudi - Ganapathy Stores - 24985358 Perambur - Pandian Stores - 2670-1028 Peravallur - New Pandian Stores - 26713144 Poonamallee - Selvam Stores - 26273078, Balaji Metal Ware - 26492225 Pondy Bazaar - Kanchi Steel Place - 2433384 Porur Chandra Stores - 24828710 Ramapuram - Gowri Stores Royapettah - Shiek Farieth St. Thomas Mount - Gokul Metal - 22347645 T. Nagar - Murugan Stores - 24345444, Jayachandran Stores Triplicane Rehman Plaza - 52155200 Thiruninravur - Abirami Stores Tiruvallur - Packiam Stores 263334 Teynampet - Thanigaivel Stores - 24350259 Washermenpet - S. Selladurai Nadar - 25696778 Thiruvottiyur - Tutukudi Metals - 55681573 Valasaravakkam - Latha Stores - 24866065 Thirumullaivoyal - Porkodi Stores.

Other Parts of Tamilnadu : Annuparpalayam - Saravana Stores - 2471359 Aranthangi - Mahalakshmi Stores Arani - Krishna Pathirakadai - 04173 - 227030 Avinasi - Velavan, Kumaran Coimbatore - Authorised Distributor Sri Kirthi Stores - 2392070/2399463, Srinivasa Stores - 2396408, K. Swaminathan Chettiar - 0422 - 2392350 Dindigul - New Jaikrishna Steel Mart - 2420120 Eral - Ramakrishna Nadar Stores - 46330271293, Erode - Sri Lakshmi Metal Mart - 2213942 Karaikudi - Murugan Stores Karur - Thirumurugan, Ravi Eversilver Mart 04324 - 260453, Sri Kumaran Stores - 260602, Sri Meenakshi Pathira Maaligai - 04324 - 264428 Kumbakonam S.T. Thangaswamy Nadar Stores, Valli Vilas, Murugan Pathirakadai Madurai - Manimaran, Mathuranthakam - Veeramani Metal - 04155 - 225176 Marthandam - S. Andi Nadar Metal - 04651 - 270314 Nagapatinam - Ravi Steel Centre, Shanthi Eversilver Mart Nagercoil - Kasi Steel House - 231049, Madavi Metal Mart - 25986, Andi Nadar & Co - 04652 - 220739, Paneer Selvam Stores -04652 - 223681, Namakkal - Abirami Metal Panruti - Rajalakshmi - 04142 - 242020 Pattukottai - New Vedavalli Pathira Maligai Perambalur - Kali Chettiar Pollachi - Steel House - 04259 - 227208, Meenakshi Metals - 04259 - 231566 Pudukottai - Tamilarasi Stores Sivakasi - Aruna Home Appliances Surandai - S. Vellayutha Nadar - 04633 - 260769 Salem V. Chandrasekar & Sons - 2265580, The Jaihind Metal Stores - 211774, Bright Metal Corporation - 213086 Tirupur - K.J. Home Appliances, K. Ramanathan Chettiar & Co - 2249081, Ramnath Agencies Theni - V.V.G Stores - 04546 - 252603 Tanjore - R. Jayakumar - 336760, V. Ponniahnadar Thiruvannamalai - 04175 - 252006, Velavan Stores Thenkasi - Krishna Steels - 04633 - 227153 Mani Metal - 04633 - 220840 Tiruvarur - Santhi Metal, Thangaiya Nadar Stores Tiruthuraipondi - Raja Stores, Shanthi Metal Tirunelveli - Andi Nadar Stores 2334387, Andi Nadar & Sons - 339656, R. Andi Nadar Metal - 337301, Trichy - Aruna Stores - 98424 - 77744 Thuraiyur Laxmi Metal Tutukorin - Murugan Stores - 2322830 Raja - 0461 - 2322830 Udumalaipet - Sri Rajalakshmi Pathira Ankadi - 223628 Villupuram - Sri Meenakshi Stores.

Cooking solutions... Not just cookers!



• ராஜகீயத்தின் திரவ சுவை...

• பச்சைக் காய்கறிகளின் பக்குவச் சுவை...

• அரைவேக்காட்டில் அருஞ்சுவை...

"அடடா...

என் வாழ்நாள்ல அப்படியொரு வித்தியாசமான... ருசியான சாப்பாட்டைச் சாப்பிட்டதே இல்லை" - இப்படி நீங்கள் புளகாங்கிதம் அடைய வேண்டுமா... அப்படியானால் நீங்கள் சாப்பிட வேண்டியது ராஜகீயம்தான். ராஜயோகம்... ராஜபோகம்... கேள்விப்பட்டிருக்கோம். அது என்ன ராஜகீயம்! இருபத்தாறு வகை பதார்த்தங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு ஸ்பெஷல் மீல்தான் இந்த ராஜகீயம்.

முதலில் அவர்கள் ஒரு தலைவாழை இலையை வைப்பார்கள். ஆஹா.. தஞ்சாவூர் தலை வாழை இலை சாப்பாடுதானே... என்று உங்கள் கற்பனைக் குதிரை ஓடும். முதலில் அதை நிறுத்தி, கட்டிப் போடுங்கள். இந்த ராஜகீயத்தை ஆறு பிரிவாகப் பிரித்துள்ள அவர்கள், அவற்றை ஒவ்வொன்றாகப் பரிமாறுவார்கள். எதை, எப்படிச் சாப்பிடுவது என அதையும் அவர்களே சொல்லிக் கொடுத்து விடுவார்கள்.



முதலில் வருவது இரண்டு வில்லை நேந்திரம் பழம், ஜூஸ் வகை. இரண்டாவது பச்சைக் காய்கறிகளின் துணி வகுப்பு, அடுத்த ரவுன்ட் வெந்த கறிகாய்கள். சரி, இன்னும் அரிசிச் சோறு வரவில்லையே என்று ஆலாய்ப் பறக்க இதோ கைக்குத்தல் அரிசி என்று அழகாகப்

பரப்பி, புளியில்லா ரசம், மோர்க்குழம்பு பரிமாறுகிறார்கள்.

தேங்காய் பச்சையாகவே சாப்பிட வேண்டும் என்பது இயற்கை உணவின் தலையாய கொள்கை. துவரம் பருப்பா வாயு பகவானைக் கையோடு அழைத்து வந்து விடும். அதனால் சாம்பாரில் பயற்றம் பருப்புக்குத்தான் முதலிடம். இப்படி ரவுண்டு கட்டி சாப்பிட்டு முடித்து விட நமது வயிறோ நம்மை வயிறார வாழ்த்துகிறது. காரணம், சாப்பிட்டது எதுவுமே வயிற்றுக்குச் சங்கடம் ஏற்படுத்தாத உணவாச்சே! கடைசியில், வெஜிடபிள் பீடா சாப்பிட்ட பிறகும் கூட வயிறு இலேசாகத்தான் இருக்கிறது. நார்ச்சத்து, தாதுப்பொருள் அனைத்தும் கிடைக்கும் வகையில் பார்த்துப் பார்த்து தயாரிக்கப்பட்டவை என்கிறார் இவர்களுடைய தலைமை மருத்துவ அதிகாரி டாக்டர். சாக்கோ. அதெல்லாம் சரி, ஆரம்பத்திலிருந்து, "இவர்கள் இவர்கள்'' என்கிறீர்கள். யாரென்றும் சொல்லவில்லை. அந்த இடம் எங்கிருக்கிறது என்றும் சொல்லவில்லை

சஞ்ஜீவனம் ஆரோக்யவனம்



• கைக்குத்தலரிசிச் சோறும், ரசம், குழம்பு, மோரும் (ஊறுகாய்க்குத் தடா!)

• வெல்லப் பாயசமும் முத்தாய்ப்பாக தேனும்!

என்கிறீர்களா.. அவர்கள் **சோலையில்** நிறுவனத்தின் சஞ்ஜீவனம் என்கிற இயற்கை முறை உணவகம்தான். இந்த உணவகம் முகப்பேர் ஸ்பார்டன் பள்ளிக்கு எதிரே அழகுததும்பக் காட்சியளிக்கிறது. என்ன... உடனே சாப்பிட ஆசையாக இருக்கிறதா? கிளம்பி விட்டீர்களா? ஒரு நிமிஷம் பர்ஸில் ரூ. 75 வைத்துக் கொண்டு செல்லுங்கள். பின்னே, சும்மாவா? இயற்கை ரொம்ப காஸ்ட்லிங்க. ஆனால ஆரோக்கியமும் கூடங்க!

- கோகிலா

படங்கள் : **ராஜன்**



மங்கையர் மலர்

டம்டம்டம்டம் - பெங்களூர் நகர வாசகியரே! இதனால் தெரிவிப்பது என்ன வென்றால், உங்கள் ஊரில் தலைவாழை இலை விரித்து, அறுசுவை உணவு படைத்து அருமையாய் உங்களைக் குளிர்விக்க வருகிறது மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா நிகழ்ச்சி. டம்!

உங்கள் எதிர்த்த வீட்டு அம்ருதா, கோடி வீட்டு கோமளா, பக்கத்து வீட்டு பத்து, மாடி வீட்டு மல்லிகா என்று அனைவருக்கும் தகவல் சொல்லி எல்லோரையும் அழைத்துக் கொண்டு வாருங்கள்! டம்! ஒருநாள் உங்களுக்காகச் செலவிடுங்கள் டம்!

வெள்ளி விழா நிகழ்ச்சியில் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிருக்காது. பரிசுகளுக்கும் பஞ்சமிருக்காது! டம்டம்டம்டம்!

நிகழ்ச்சியில்...

* பெங்களூர் நகர மகளிருக்கு மட்டுமே முன்னுரிமை.
* சிறு குழந்தைகள், 12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள், கண்டிப்பாக அரங்கிற்குள் அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.
* நிகழ்ச்சியில் மற்றும் போட்டிகளில் வாசகியர் அவர்களது சொந்தச் செலவிலேயே வந்து கலந்து கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.
* இங்கு கொடுக்கபபட்டிருக்கும் விழா கூப்பனுக்கு இருவர் அனுமதிக்கப்படுவர்.
* போட்டி முடிவுகள் நிகழ்ச்சியின் இறுதியில்தான் அறிவிக்கப்படும். ஆகவே, நிகழ்ச்சி முடியும் வரை ஒவ்வொருவரும் அரங்கினுள் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.
* காலை முதல் மாலை வரை நிகழ்ச்சி நடைபெறும். மதிய உணவு எல்லோருக்கும் வழங்கப்படும்.

நாள் : **25.06.2005 (சனிக்கிழமை)**

பதிவு நேரம் : **காலை 8 மணி முதல் 9 மணி வரை**

இடம் : **சௌடையா மெமோரியல் ஹால்,
ஜி.டி. பார்க் எக்ஸ்டென்ஷன்,
வியாளிக்காவல், பெங்களூர் - 3.**

பெங்களூரில் 25-ம் தேதி காலை 9.30 மணிக்குத் தொடங்கும் நிகழ்ச்சிக்கு இந்த கூப்பனுக்கு இருவர் அனுமதிக்கப்படுவர். **(ஆர்.)**

பெங்களூர் - விழா கூப்பன்

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

வெள்ளி விழா

ஜூன் மாதம்

உணவுத் திருவிழா பெங்களூர்

போட்டி - I

உணவே மருந்து - வினாடி வினா

உணவு, உடல் ஆரோக்கிய சம்பந்தமான கேள்விகள் கேட்கப்படும். இது ஒரு குழு நிகழ்ச்சியாக இருக்கும். ஒரு குழுவில் மூன்று வாசகியர் இடம் பெறலாம். உணவு சம்பந்தமான விஷயங்களை உருப்போட்டு வாருங்கள்!





போட்டி - II

நவதான்ய காய்கறி நகை அலங்காரம்

அலங்காரம் செய்வதற்கு பெண்களைக் கேட்கவா வேண்டும்? ஜமாய்த்துத் தள்ளி விட மாட்டீர்கள்? இது கொஞ்சம் வித்தியாசமானது. பொன் நகை வைக்கும் இடத்தில் காய், பருப்பு வகைகளை வைத்து டிசைன் செய்து உங்களை நீங்களே அழகுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வளவுதான். ரெடி ஜூட். பொறுங்க 24-ந் தேதி வரைக்கும். அப்புறம் இந்த நிகழ்ச்சியும் ஒரு குழு நிகழ்ச்சிதான். ஒரு குழுவில் மூன்று வாசகியர் இடம்பெறலாம். உங்கள் குழுவில் யாராவது ஒருவர் ரொம்ப இளமையாக (30 வயதுக்குள்) இருக்க வேண்டும். காரணம், நீங்கள் செய்த காய்கறி டிசைனை அவர்கள்தானே போட்டுக் கொண்டு விழாவன்று மேடையில் 'நடமாடும் நகைக்கடை ஸாரி காய்கறிக் கடையாக' வலம் வரப் போகிறார்கள்!

போட்டி - I கூப்பன் — **வினாடி - வினா நிகழ்ச்சி**

பெயர்

1. ……………………………………

2. ……………………………………

3. ……………………………………

முகவரி : ……………………………………

……………………………………

……………………………………

……………………………………

தொலைபேசி எண் :

ஈமெயில் :

கூப்பன் அனுப்ப கடைசித் தேதி : 15.6.2005

போட்டி - II கூப்பன்

பெயர்

1. ....

2. ....

3. ....

முகவரி :

....

....

....

....

தொலைபேசி எண் :

ஈமெயில் :

போட்டி - III கிச்சனில் காலை மணி 8!

காலை எட்டு மணி அடுப்படி அவசரம். அதான் தெரியுமே! அந் நேரம் வீடு தலைகீழாக மாறும். அதான் தெரியுமே! அது சரி உங்களுக்கு நடிக்கத் தெரியுமோ? அதான் தெரியாதுங்களே. அப்படிச் சொல்லி தப்பிச்சுக்காதீங்க - கிச்சனில் காலை 8 மணி சூழ்நிலையைத் தத்ரூபமா மேடையில் நடிச்சுக் காட்டுவீங்களாம் (மோனோ ஆக்டிங்). இது ஒரு தனிநபர் திறமைப் போட்டி!

போட்டி - III கூப்பன்

பெயர்

1. ....

2. ....

3. ....

முகவரி :

....

....

....

....

தொலைபேசி எண் :

ஈமெயில் :

மூன்று போட்டிகளுக்குமான பொது விதிமுறைகள் :

* இந் நிகழ்ச்சிகளில் பெங்களூர் வாசகியர் அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
* மூன்று நிகழ்ச்சிகளுக்கும் முதல் நாள் தேர்வு நிகழ்ச்சி நடத்தப்படும். (இதற்குண்டான இடம், நேரம் பின்பு கடிதம் மூலம் தெரிவிக்கப்படும்).
* இத் தேர்வு நிகழ்ச்சிக்கு போட்டியில் கலந்து கொள்ளவிருக்கும் வாசகியர் அனைவரும் கண்டிப்பாக இடம்பெற வேண்டும்.
* நுழைவுத் தேர்வு மற்றும் விழாவில் கலந்து கொள்ள ஏற்படும் போக்குவரத்து மற்றும் இதர செலவுகள் அனைத்துக்கும் வாசகியரே பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
* தேர்வு நிகழ்ச்சியில் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் குழுவில் உள்ள வாசகியரே மறுநாள் விழாவில் நடைபெறும் மேடை நிகழ்ச்சிக்கு அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.
* அந்தந்தப் போட்டிக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனில் பெயர், விலாசம் எழுதி கூப்பனை ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், 47 NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032 என்ற முகவரிக்கு அனுப்பவும். **கடைசித் தேதி 15.6.2005**
* **ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.**


வெற்றிகரமான
ஆனந்தா
18 ஆம் ஆண்டு
பெருமையுடன் வழங்கும்
Anantha
Anantha
மூன்று
கில்லாடிகள்
இவர்களுக்கு சமையல் கைவந்த கலை
தென் இந்தியா முழுவதும் இப்பொழுது வெற்றி நடைபோடுகிறது.
பாதுகாப்பானது | உறுதியானது | நீடித்த உழைப்பு | எரிபொருள் சிக்கனம் | நியாயமான விலை

புதிய பகுதி

இப்போது விற்பனையில்...



சர்க்கரை இனிக்கிற சர்க்கரை!

1842-லிருந்து சர்க்கரை தயாரிப்பில் ஈடுபட்டு வரும் ஈ.ஐ.டி. பாரி நிறுவனம் தற்பொழுது சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையை (Parry's Pure Refined Sugar) மார்க்கெட்டில் புதிதாகக் கொண்டு வந்துள்ளது. இது 1 கிலோ பாக்கெட்டுகளிலும் (ரூ. 24.75) பெட் ஜார்களிலும் கிடைக்கிறது.

பாஸ்போ-ஃப்ளோடேஷன் முறையில் சர்வதேசத் தரத்தோடு முதல்தர கரும்பைக் கொண்டு குப்பை, துகள்கள் எதுவுமில்லாமல் சிறந்த தரத்துடன் இந்தச் சர்க்கரை தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது கடைகளில் விற்கப்படும் சர்க்கரையைக் காட்டிலும் மிக மேலானதாகக் கருதப்படுகிறது.

பாரி நிறுவனம் தற்பொழுது பல சர்வதேச கம்பெனிகளுடன் இணைந்து தமது தயாரிப்புகளை தரத்துடன் உருவாக்குவதற்கு முயற்சிகளை எடுத்து வருகிறது. அதன் முதல் முயற்சிதான் இந்தச் சுத்தமான பாரியின் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை!

ஜொலிக்குதே ஜொலிக்குது!



பல வீடுகளில் விநாயகர், லக்ஷ்மி, முருகன், ஆஞ்சநேயர் போன்ற உலோக விக்ரகங்களையும் மற்றும் உலோக விளக்குகளையும் பூஜையறையில் வைத்துள்ளனர். இந்த உலோக விக்கிரகங்களும் அலங்கார விளக்குகளும் அடிக்கடி கறுத்து விடுகின்றன. ஆகவே, அவற்றை அடிக்கடி புளி அல்லது மற்ற பொடிகள் போட்டு அலம்பிச் சுத்தமாக்க வேண்டியிருக்கிறது.

ஆனால் இதெல்லாம் தேவையில்லை என்கிறது தேஜஸ் நிறுவனம். கறுத்துப் போன உலோகப் பொருட்களை தங்கக் கலரில் அழகாக மாற்றித் தருகிறது இந் நிறுவனம். பொருட்களின் மீதுள்ள அழுக்கை எடுத்துப் பொருட்களைப் பளபளக்க பாலீஷ் செய்து பின் அவைகளுக்கு 24 காரட் கோல்ட் பிளேட்டிங் செய்யப்பட்டு இந்த பிளேட்டிங் மேல் மிக நவீன முறையில் லேக்கர் பூசி புதுப் பொலிவுடன் தருகிறது. மேலும் இதைச் செய்வதற்கான விலையும் மிகக் குறைவே.

தொலைபேசி எண் : 2815 6370.



எங்கும் எதிலும் கம்ப்யூட்டர்மயமாகி விட்ட இந்தக் காலத்தில் பன்னிரெண்டு ராசிகளுக்கும், 27 நட்சத்திரங்களுக்கும் உரிய நவக்கிரக துதிகள், வேதமந்திரங்கள் என பல விஷயங்களைக் குறுந்தகடுகளாக்கி தோஷ பரிகாரத்தை எளிதாக்கி இருக்கிறார்கள் 'காஸ்மிக்' மியூஸிக் நிறுவனத்தினர்.

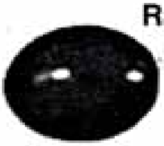
வாழ்க்கையில் பிரச்னையா?

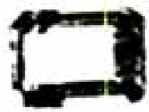


வாழ்க்கையில் பல கஷ்டங்களை எதிர்த்த எனக்கு என் மகள் படும் கஷ்டங்களை பார்க்க முடியலை. கல்யாணம் ஆகி 8 வருடம் ஆகுது. இன்னும் குழந்தையில்லை. அன்யோன்மான தாம்பத்தியத்தில் சில விரிசல்கள். என் மகள் அழுவதை பார்க்க முடியலை. இருவருக்கும் நல்ல ஆரோக்கியம் இருந்து ஏன் குழந்தையில்லை, ஏறாத கோயிலில்லை, பார்க்காத டாக்டர் இல்லை. செய்யாத பரிகாரம் இல்லை. எந்த பிரயோஜனமும் இல்லை. இடிந்து போய் இருந்த எனக்கு என் பக்கத்து வீட்டு சாரதா மாமி சொன்னதுகூட செய்து பார்க்கலாம் என கடைசி நப்பாசை. பத்மஸ்ரீ ஜெம்ஸ் முகவரி கொடுத்து போய் பார்க்கச் சொன்னார். அங்கே திரு.ராஜசேகர்/திருதி ஷர்மிளா ராஜசேகர் இருந்தாங்க. 2 பேரும் International Astrogemologist அவங்க என் மருமகன் ஜாதகத்தை பார்த்து சில பரிகாரம் செய்ய சொன்னாங்க. 2 தாயத்து கொடுத்தாங்க. இருவருக்கும் Gems Rings போட சொன்னாங்க. போட்ட 2 மாதத்தில் என் மகளும் மருமகளும் சந்தோஷமாக இருந்தார்கள். 4 மாதத்தில் என் மகள் கர்ப்பமானாள் என்ற செய்தி கேட்டவுடன் என் நன்றியை பத்மஸ்ரீ ஜெம்ஸ்"க்கு சொல்ல வந்தபோது என் அனுபவத்தை உங்கள் எல்லோருடனும் பகிர்ந்து கொள்வதில் எனக்கு மகிழ்ச்சி.



Radhika, Vadapalani, Chennai-26





Radhika மாதிரி பலரது நம்பிக்கையும் பிரச்சனையும் தீர்த்து வைக்கும் சிறந்த நிறுவனம்

Padmashri Gems Jewellers

சரி இதை யார் பரிந்துரைக்கிறார்கள்

Mrs.SHARMILA RAJASHEKAR M.A., P.G.A. Member
Mr.RAJASHEKAR B.Com., C.Gem., P.Gem.A., Bangkok
International Astrogemmologist

இந்தியாவின் சிறந்த Astrologer என்று Bangkok Association மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர். பலரது பிரச்சனைகளை தன் Astrogemmology மூலம் நிரந்தர தீர்வு தருகிறார்.

தபாலில் பதில் அறிய ரூ.251 **with Birth Details** அனுப்பவும்



Free Consultation with this Copy

For Appointment Contact : 52122927, 28157560

100% Genuine & Energized Astro Gems, Original Rudraksh (All Faces), Valamburi Shank, Saaligram, Sriyantra, Rasamani & Other Devine Articles

Padmashri Gems Jewellers

Astro-Gems, Diamonds, Gold & Silver Jewellery

53-A, North Usman Road, T.Nagar, Chennai - 17. India.
Ph : 52122927, 28157560
Email : powerofgems@yahoo.com Website : www.padmashrigems.8m.com

ADVT.

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

என் சொந்த அனுபவத்தை மங்கையர் மலர் வாசகிகளிடையே பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். 28 வயதுடைய என் மகன் தினந்தோறும் இரு சக்கர வாகனத்தில் 60 கி.மீ. பயணம் செய்து ஐந்து இலக்கம் ஊதியம் பெற்று ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் பணிபுரிந்து வருகிறான். இவனின் திருமணத்திற்காக சில பத்திரிகைகள் மூலமும், தனி நபர்கள் மூலமும், பல ஜாதகங்கள் பெறப்பட்டு பொருத்தங்கள் பார்க்கப்பட்டன. என் மகனின் கல்வித் தகுதி,. குடும்பப் பின்னணி, இவற்றைப் பார்த்து பெண் வீட்டார் திருப்தியடைந்து ஒப்புதல் சொல்லுகின்றனர். சொல்லப்பட்ட ஒப்புதல் மறுநாள் (எங்களுடைய வெளிப்படையான தகவலை ஏற்க மறுத்து) தொலைபேசி மூலம் தங்கள் அதிருப்தியைத் தெரிவித்து விடுகின்றனர்.

என் மகன் ஆரோக்கியமாக இருப்பவன், இல்லற வாழ்க்கையில் எந்த இடையூறும் இல்லாதவன் என மருத்துவர்களால் சான்று அளிக்கப்பட்ட இவருக்கு பிறவியிலேயே ஒரு சிறுநீரகம்தான் இருக்கின்றது. இந்த விவரத்தை பெண் வீட்டார்க்கு தெரியப்படுத்தித்தான் திருமணம் முடிக்கப்பட வேண்டும் என்பது என் மகனின், மேலும் எங்களின் விருப்பமும்.

இந்த உண்மை நிலையை தெரிவிப்பதால் என் மகனின் திருமணம் தள்ளிப் போகிறது. மார்ச் மாத இதழில் 106ம் பக்கத்தில், மருத்துவரீதியாக நாம் உயிருடன் இருக்கும்போதே நாம் ஒரு சிறுநீரகத்தை தானமாகத் தரலாம் என்பதை, டாக்டர். ராமகிருஷ்ணன் விளக்கியிருக்கும் கட்டுரையைப் படித்த போது, மருத்துவரீதியாக, குறையே இல்லாத என் மகனின் திருமணம் குறித்து

விளக்கேற்ற வருவாள்!



எனக்கு அசாத்திய நம்பிக்கை பிறந்துள்ளது. என் மகன் ஒரு சிறுநீரகத்துடன்தான் இருக்கிறான் என்பதை மறைத்து திருமணம் செய்யலாமா! என்ற எங்களின் ஆதங்கத்தை டாக்டரின் தொடரின் மூலம் மாற்றிக் கொண்டோம். என் மகனுக்குக் கண்டிப்பாக அவனை அனுசரித்துச் செல்லும் ஒரு நல்ல மணமகள் கிடைப்பாள் என்ற நம்பிக்கையுடன் காத்திருக்கிறோம்.

• குணா அச்சுதன்.

ஆரோக்கியமான 'ஆரோக்யா'





குழந்தைகள்
ஆரோக்யமாக
வளருவதற்காகவே
ஆரோக்யா பால் நாலரை
சதவிகிதம் வெண்ணெய் சத்தோடு
தினம் தினம் பாக்கெட் வடிவில் வந்து
நம் கைகளில் தவழ்கிறது. ஆரோக்யா பால்
பற்றி நம்முன் எழும் கேள்விகளை அவர்களிடம்
கேட்டு நாம் பெற்ற பதில் -

ஆரோக்யா பாலுக்கு வரவேற்பு எப்படியுள்ளது?

தனியார் பால் நிறுவனங்களில் ஆரோக்யாவே முதலிடம் வகிக்கிறது. 1993-ல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஆரோக்யா தற்பொழுது தமிழ்நாடு, கேரளா, மேற்கு வங்காளம் போன்ற மாநிலங்களில் வர்த்தகம் செய்து வருகிறது. ஒருநாளைக்கு ஒன்பது லட்சம் லிட்டர் பால் விற்பனையாகிறது. நாளுக்கு நாள் பாலின் தேவை அதிகமாகிக் கொண்டேதானிருக் கிறது.

200 மி.லிக்குக் கூட பாக்கெட் பால் விற்பனை செய்ததன் நோக்கம்?

கடந்த மூன்று வருடங்களாகத்தான் 200 மி.லி. பாக்கெட் பாலை விற்பனையில் ஈடுபடுத்தி வரு கிறோம். ஆரோக்யா எல்லா தரப்பு மக்களையும் சென்றடைய வேண்டும் என்கிற நோக்கில் உருவான திட்டம் அது. 200 மி.லி. பாக்கெட் பாலை வைத்து மூன்று பேர் கூட குடிக்கலாமே.

அதென்ன நாலரை பால்?

உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) கூறியதன்படி, ஸ்டாண்டர்டைஸ்டு பாலே வளரும் குழந்தை களுக்கு ஏற்ற உணவு. குழந்தைகளின் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு 4.5% வெண்ணெய் சத்துடைய பாலைத்தான் WHO பரிந்துரைக்கிறது. ஆரோக்யா பாலில் வெண்ணெய் சத்து நீக்கப்படுவதில்லை. ஆரோக்யா பாலில் போதுமான அளவு கால்சியம் மற்றும் பாஸ்போலிப்பிட்ஸ் உள்ளதால் வளரும் குழந்தைகளின் எலும்பு மற்றும் புத்தி வளர்ச்சிக்கு மிகவும் ஏற்றது.

மங்கையர் மலர் வாசகி களுக்காக பால் பதப்படுத்தும் டிப்ஸ்?

பாலைக் கடையில் வாங்கி இரண்டரை மணி நேரத்துக்குள் ஃப்ரிட்ஜிக்குள் வைத்து விட வேண்டும். அல்லது பாலைக் கொதிக்க வைத்து விட வேண் டும். பாலைக் கொதிக்க வைக் கும் பாத்திரம் சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட் டால் பாக்டீரியாக்களால் பால் சீக்கிரம் கெட்டுப் போய் விட வாய்ப்புண்டு. வீட்டு ஃப்ரிட்ஜில் அதிகபட்சமாக மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்கு மேல் வைத் திருக்கக் கூடாது.

- பப்பி





Greenchef™
HOME APPLIANCES
இப்பொழுது கிரீன்ச்செப் அறிமுகப்படுத்தும்
புதிய வடிவில், சிறந்த தரத்தில்
குறைந்த விலையில் அனைவரும் வாங்கக்கூடிய
சமையல் அறை சாதனங்கள்
Wrought Aluminium Pressure Cooker
Available in 3 to 12ltrs. with suitable Pressure Pans
3 Burner Model SS LPG Stoves
Pressure Pan AISI:304 Grade
Salem Stainless Steel
2 Burner Model SS LPG Stoves
550 watts
Available in 2 to 10ltrs. (with Silicon Gasket)
AISI:304 Grade Salem
Stainless Steel Pressure Cooker
3 S S Jar Mixer Grinder
Distributor:
Sagar Metal Corporation
No.5, Luckmodoss Street, Chennai-03. Tel:044 25352131 / 25352132
AVAILABLE IN ALL LEADING STORES
Safe Cooking & Healthy Living



புடவை எடுத்துச் சொல்லும்
இந்திய பண்பாட்டை
உலகம் எங்கும் செல்லும்
சாரதாஸ் பட்டாடை
சாரதாஸ்
சுபமுகூர்த்த பட்டுப்புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்
தன்பில்டிங், 827, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை - 2. போன் - 28521177
45. என்.எஸ்.பி. ரோடு, திருச்சி - 2. போன் - 2702077


நூறாண்டு வாசம்
சுவையோடு வீசும்.....!
L.G
COMPOUNDED ASAFOETIDA POWDER
L.G
COMPOUNDED ASAFOETIDA
L.G
LALJEE GODHOO & CO.
L.G
கூட்டு பெருங்காயம்
LALJEE GODHOO & CO
Chennai Branch :
No.53, Perumal Mudali Street,
Sowcarpet, Chennai-600 079.
Ph : 044-25388827,25382348
Fax : 044- 25363738
Head Office:
No.213, Samuel Street,
Mumbai - 400 003.
Ph: 022-56350692
Fax : 022- 23401742
Kumbakonam Branch
No.38, Chakrapani Sannadhi Street ,
Kumbakonam - 612 001
Ph : 0435 - 2425483
Fax : 0435 - 2430277
Vinisha Vision

மங்கையர் மலர்

பெட்டகம் 2 ஜூன் 2005

மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



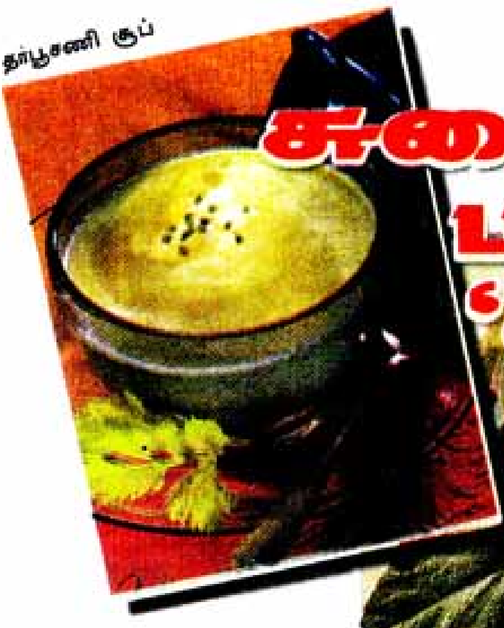

உஸ்மான் சாலையில்
அண்ணாச்சியின்
புதிய ஜவுளி கடை
வந்தாச்சு! வந்தாச்சு!!
உண்மை உழைப்பு உயர்வு
சரவணா செல்வரத்னம்
டெக்ஸ்டைல்ஸ்
75, உஸ்மான் ரோடு,
ரங்கநாதன் தெரு எதிரில்
தி.நகர். சென்னை – 17
வைரம் - தங்கம் - ஜவுளி - பாத்திரங்கள் - மினரல் வாட்டர் - தூத் (பால்) - இனிப்பகம்

கோடைக் காலம் என்றால் எப்பவும் தர்பூசணி அல்லது தக்காளி ஜூஸ்தானா என அலுக்கும் வாண்டுகளுக்கு ஒரு மாறுதலான அதே சமயம் சத்துள்ள சூப் வகைகள்.

புளித்த மோர் சூப்

தேவையான பொருள்கள் :

புளித்த மோர் - 4 கப்,
கடைந்த பாலேடு - ½ கப்,
எலுமிச்சைச் சாறு - 1 மேஜைக்கரண்டி,
குடைமிளகாய் - 1 (வேகவைத்து மசித்தது),



தர்பூசணி சூப்

வதக்கிய சின்ன வெங்காயம் (அரிந்தது) - 4,
புதினா இலை - அலங்கரிக்க.

செய்முறை :

புளித்த மோர், கடைந்த பாலேடு, எலுமிச்சைச் சாறு வேகவைத்து மசித்த குடைமிளகாய் ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றவும். தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து ப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். பரிமாறும் போது வதக்கிய வெங்காயம், புதினா இலை சேர்க்கவும்.

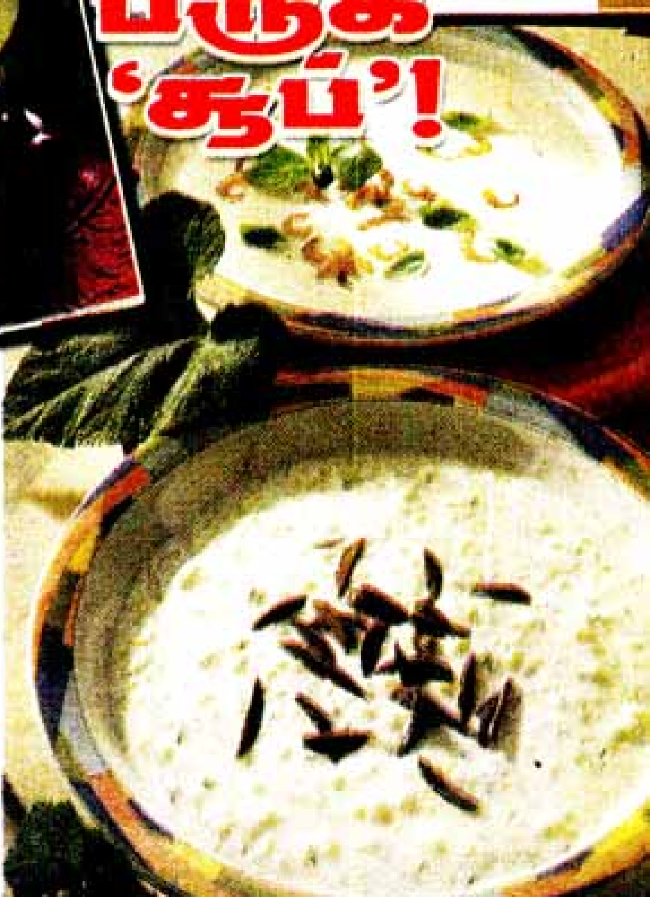
பின்குறிப்பு : புதினா இலைக்குப் பதில் உப்பில் ஊறவைத்து பின்னர் வெயிலில் காயவைத்த மாங்காயைப் பொடியாக நறுக்கி பரிமாறினால் சுவையோ சுவை. குடைமிளகாய் விரும்பாதவர்கள் குடைமிளகாய் இல்லாமலும் செய்யலாம்.

தக்காளி சூப்

தேவையான பொருள்கள் :

தக்காளி (நன்றாக பழுத்தது) - ½ கிலோ,

சுவைத்துப் பருக 'சூப்'!



புளித்த மோர் சூப்

ஜூன் 2005 உணவும் ஊட்டமும்

வெங்காயம் - 1,
காரட் - 1,
புதினா இலை (அலங்கரிக்க),
கடைந்த பாலேடு - 3 மேஜைக்கரண்டி,
உப்பு, மிளகுத் தூள் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

தக்காளி, வெங்காயம், காரட் ஆகியவற்றை தண்ணீரில் வேகவைத்து மிக்ஸியில் மை போல் அரைக்கவும்.

அரைத்தவற்றைக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். சுமார் 3 முதல் 5 நிமிடம் வரை கொதிக்க வேண்டும். உப்பு, மிளகுத் தூள் தேவைக்கேற்ப சேர்க்கவும்.

பரிமாறும் போது கடைந்த பாலேடு மற்றும் புதினா இலை சேர்க்கவும்.



தக்காளி சூப்

தர்பூசணி சூப்

தேவையான பொருள்கள் :

தர்பூசணி - 1 பழுத்தது (வெள்ளை அல்லது சிவப்பு தர்பூசணி),
துருவிய இஞ்சி - ¾ தேக்கரண்டி,
எலுமிச்சைச் சாறு - 1 மேஜைக்கரண்டி,
சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கடைந்த பாலேடு - 50 மில்லி லிட்டர்

செய்முறை :

தர்பூசணி விதைகளை நீக்கி விட்டு மிக்ஸியில் நன்றாக அரைக்கவும்.

இஞ்சி, எலுமிச்சைச் சாறு, சர்க்கரையுடன் நன்றாக நசுக்கிக் கொள்ளவும்.

தர்பூசணி பேஸ்ட், இஞ்சிக் கலவை பாலேடு சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி ப்ரிட்ஜில் வைத்துப் பரிமாறவும்.

ஆரஞ்சுப் பழ சூப்

தேவையான பொருள்கள் :

ஆரஞ்சு பழம் - 3 (பெரியது),
தக்காளி - 2 (சிறியது),
காரட் - 2 (சிறியது)
புதினா இலை - அலங்கரிக்க.

செய்முறை :

ஆரஞ்சுப் பழத்தைத் தோல் நீக்கி விதைகளை எடுத்து விடவும். தக்காளியையும் காரட்டையும் தனித்தனியே கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மூடி வைத்து விட்டு சிறிது நேரம் கழித்து தக்காளி, காரட்டின் தோல்களை நீக்கவும்.

இதே தண்ணீரில் ஆரஞ்சுப் பழம், விதை மற்றும் தோல் எடுத்த தக்காளி, காரட் ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் அரைக்கவும். தேவையான அளவு உப்பிட்டுக் கொள்ளவும்.

ப்ரிட்ஜில் வைத்துப் பரிமாறவும். பரிமாறும் போது புதினா இலையால் அலங்கரிக்கவும்.

- கார்த்திகா



ஆரஞ்சு பழ சூப்

பெருநகரங்களில் உள்ள வீடுகளில் உணவுப் பழக்கங்கள் மாறி விட்டன. அதுவும் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் மோகம் இளைஞர்களை ஆட்டிப் படைக்கிறது. மேலும் பாரம்பர்ய உணவுப் பழக்கமும் மறைந்து போகிறது. இதெல்லாம் எந்த அளவு? இதற்கான அடிப்படைக் காரணங்கள் என்ன? இது ஆரோக்கியமான போக்கா? விவாதிக்கிறார்கள் திருமதி விமலா வைத்யநாதன், செல்வி அனுமிதா ஷர்மா, திருமதி சுதா கணேஷ், செல்வி ஜே.எஸ். லட்சுமி மற்றும் திருமதி மீனா செந்தில் குமார் ஆகியோர்.





• விமலா

• சுதா

இட்லி போச்சு

லட்சுமி : உணவு விஷயத்தில் மாறுதல் ஏற்பட்டிருப்பது உண்மை தான். எங்கள் வீட்டில் இது இதுதான் சமைக்க வேண்டும் என்று என் பாட்டி கண்டிப்பாக இருப்பார். அம்மாவும் அதன்படியே சமைத்து விடுவார். ஆனால் கொஞ்ச வருடங்களாகவே இரவில் சாதம் சாப்பிடுவதை விட சப்பாத்தி சாப்பிடுவது நல்லது என்று கேள்விப்பட்டு அம்மா அதன் படியே சமைக்கத் தொடங்கி விட்டார். பிறகு டெல்லிக்குப் படிக்கப் போன என் அண்ணா பர்கர், பீட்ஸா பற்றியெல்லாம் தொலைபேசியில் உற்சாகமாக விவரிக்க, இப்போது நாங்களும்

ஜூன் 2005 உணவும் ஊட்டமும்



• லட்சுமி

• அனுமிதா

• மீனா

அதற்கெல்லாம் பழக்கப்பட்டு விட்டோம்.

விமலா : ஆனாலும் அடிப்படை சமையல் என்பது தென்னிந்திய வீடு களில் மாறவில்லை. சாம்பார், ரசம் செய்யாமல் இருக்க முடிகிறதா? அதே சமயம் உணவுப் பழக்கத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இப்போது அதிகமாக இருக்கிறது. வறுத்த, பொரித்த உணவு களை குறைத்துக் கொண்டு வருகிறோம்.

சுதா : உணவைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு என்பதை விட உடல்நலத்தைப் பற்றிய பயம் என்றே சொல்லலாம். காலகாலமாக நாம் பயன்படுத்தி வந்த நெய், எண்ணெய் ஆகிய வற்றை இப்போதெல்லாம் குறைவாகவே சமையலில் பயன்படுத்துகிறோம். வாரத்திற்கு நான்கு முறையாவது ஏதாவது ஒரு வட இந்திய உணவை வீட்டில் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. மாதம் ஒருமுறையாவது குடும்பத்தோடு வெளியே சென்று சாப்பிடும் வழக்கம் அதிகரித்து விட்டது.

அனுமிதா : காலேஜில் படிக்கும் போது எட்டு மணிக்கே கிளம்பி விடுவோம். பத்து மணிக்கு கல் லூரிக் கான்டீனில் சாப்பாடு. மத்தியானம் வீட்டுக்கு வந்தால் சாப்பிடத் தோன்றாது. ஆனால், அம்மாவை யும் திருப்திப்படுத்த வேண்டுமே. அதற்கு லைட்டான நூடுல்ஸ், டோக்ளா, பஃப், சமோசா கைகொடுக்கும்.

பீட்சா வந்தது டும்டும்டும்!

இப்படித்தான் எங்கள் வீட்டில் உணவுப் பழக்கம் மாறத் தொடங்கியது.

மீனா : பள்ளியிலும் கல்லூரியிலும் படிக்கும் குழந்தைகள் ஏதாவது வித்தியாசமாக

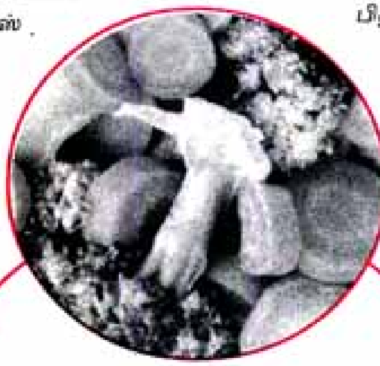
வேண்டும் என்று அடம்பிடித்தார்கள். இதனால் சாண்ட்விச், கொறிப்பதற்கு ஏற்ற பொருள்கள் என்று தயார் செய்ய வேண்டியிருந்தது. தவிர, 'பியர் ப்ரஷர்' என்பார்களே அதுபோல கூடப் படிப்பவர்கள் வேறு உணவுகளை சாப்பிடும் போது அதையே சாப்பிட்டால்தான் கௌரவம் என்று இந்தக் கால இளைஞர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

சுதா : நான் சிறியவளாக இருந்தபோது பீட்ஸா, சீஸ் பற்றி எல்லாம் கேள்விப் பட்டதே இல்லை. இப்போது மெக்ஸிகன், இட்டாலியன் என்று எதையெதையோ தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். டி.வி. விளம்பரங்களின் தாக்கமும் நிறைய இருக்கிறது.

லட்சுமி : இதை வேறு மாதிரியும் பார்க்கலாம். எல்லோரிடமும் பணப்புழக்கம் அதிகமானதன், விளைவு என்றும் சொல்லலாம். வீட்டில் அம்மாவை அதைச் செய், இதைச் செய் என்று படுத்தாமல் இருக்கிறோமே.

மீனா : ரெடிமேட் உணவு வகைகள் வந்தது பெண்களுக்கு வசதிதான். இட்லி சுலபமாக செய்யக்கூடியதுதான். ஆனால், சட்னி, துவையல் என்று உபரி வஸ்துக்கள் வேண்டி இருக்கிறதே. ரெடிமேட் சப்பாத்தி, மைக்ரோ ஓவன் இவையெல்லாம் விருந்தாளிகள் வரும்போது எவ்வளவு சௌகரியமாக இருக்கிறது தெரியுமா? நிறைய நேரம் மிச்சம். வந்தவர்களோடு உட்கார்ந்து பேசவும் முடிகிறது.

விமலா : அதற்காக பாரம்பரிய உணவு வகைகள் நேரத்தைச் சாப்பிடுபவையா என்ன? எங்கள் குடியிருப்பில் எல்லோரும் சேர்ந்து வாரா வாரம் பூஜை செய்வோம். ஒவ்வொரு வாரம் ஒவ்வொரு குடும்பத்தில் இருந்து பிரசாதம் தயாரித்துக் கொண்டு வர வேண்டும். நான் சுண்டலிலேயே கொஞ்சம் கேரட், பச்சைப் பயறு எல்லாம் போட்டு ஸ்ப்ரௌட் என்ற பெயரில் கொடுத்தேன். எல்லோரும் விரும்பித்தான் சாப்பிட்டார்கள்.



எந்தக் காயில் பால் கூட்டு செய்வதாக இருந்தாலும், கூட்டு கொதித்து இறக்கும் சமயத்தில் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து லேசாகக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி விடுங்கள். தேங்காய்ப் பால் சேர்த்த பிறகு அதிக நேரம் கொதித்து விட்டால் சுவை மாறி விடுவதோடு பாலும் திரிந்து போய்விடும்.

- என். ஜரீனா பானு

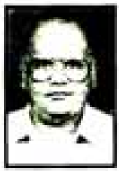
சுதா : அதே போல் ஜங்க் உணவுகளில் எவ்வளவு அபாயம் என்று யோசிக்க மாட்டேன் என்கிறார்கள். உணவகங்களில் ஒரே எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துகிறார்கள். இன்று தயாரித்து மீந்து போன சாதம் நாளை பிரிஞ்சியாகவோ புலாவாகவோ மாறி விடுகிறது. சைவம், அசைவம் இரண்டும் தயாரிக்கப்படும் உணவகங்களில் ஒன்றோடொன்று கலக்கப்படுவது உண்டு.

அனுமிதா : என்ன சொல்றீங்க ஆன்டி?

சுதா : சிக்கன் சூப் மீந்து போனால் அதை வேறு சைவ வேக உணவுக்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள். வித்தியாசமான சுவைக்காக.

லட்சுமி: கலிபோர்னியா விமான நிலையத்தில் உள்ள ஒரு ஹோட்டலுக்கு அப்பா அம்மாவோடு போயிருந்தேன். அப்பா மீண்டும் மீண்டும் "வெஜிடேரியன் ஐட்டம் என்ன இருக்கிறது?" என்று

மார்பக புற்றுநோய் பரவாமல் தடுக்கவும், கட்டுப்படுத்தவும், வராமல் பாதுகாக்கவும் தேவையான தெய்வீக மூலிகைகள்

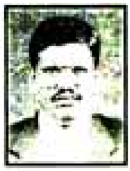


& இயற்கை சிகிச்சை முறைகள்

பத்தியம் கிடையாது. பக்க விளைவு கிடையாது

பெண்களுக்கு தோன்றும் புற்று நோய்களில் மார்பகபுற்று நோய் இரண்டாம் இடத்தை வகிக்கின்றது. இது ஹார்மோன் குறைபாடு, வைரஸ் போன்ற நோய்க்கிருமி, பரம்பரை தன்மை, உணவு பழக்கம், வாழ்க்கை முறை, சுற்று சூழல் மனநிலை பாதிப்பு போன்ற ஏதேனும் ஒரிரு காரணங்களால் உடலில் நச்சுக்கள் அதிகமாகி புற்று நோயாக மாறிவிடுகின்றது. இவைகளை நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் கசப்பு சுவையுள்ள காய்கள், கீரைகள், பழங்கள், நம் அருகில் உள்ள சில வகையான கசப்பு சுவையுள்ள மூலிகைகள் உட்கொள்வதால் எல்லாவிதமான புற்று நோய்களையும் குணமாக்கி கொள்ளலாம். வராமலும் தடுத்துக் கொள்ளலாம். கசப்பு சுவையானது நச்சுக்களை முறிப்பதிலும், நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை கொண்டது. சுமார் 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்குத் தான் மார்பக புற்று நோய் வருகின்றது. இதற்கு ரேடியோ தெரபி, கீமோ தெரபி, அறுவை சிகிச்சை போன்ற முறையில் சிகிச்சைகள் தரப்படுகின்றது. இவைகளில் பக்க விளைவுகள் உண்டு. முழுமையான நிவாரணத்திற்கு உத்திரவாதமில்லை. எனவே எல்லா பெண்களும் மார்பக புற்று நோய் பற்றியும் அவைகளை குணப்படுத்தும் மூலிகை, உணவு முறைகளை தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.





மார்பக புற்று நோய் வருவதற்கான காரணம் : • குறிப்பிட்ட வயதிற்கு முன்பே மாதவிடாய் ஏற்படுவது. • 45 முதல் 50 வயதிற்கு பிறகு மாதவிடாய் வருவது நின்று விடும். 45 வயதிற்கு பிறகும் மாதவிடாய் ஏற்பட்டால் மார்பகபுற்று நோய் வரலாம். குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் இருப்பது, காலதாமதமாக முதல் குழந்தை பெறுவது, குழந்தையில்லாதவர்கள், மார்பகபுற்று நோய் ஏற்கெனவே இருக்கும் குடும்பத்தில் பிறந்தோர் ஆகியோருக்கு இந்நோய் வரும் அபாயம் அதிகம்.

மார்பக புற்று நோயின் அறிகுறிகள் : மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு ஒரு வாரம் முன்போ (அ) மாதவிடாய் காலத்திலோ அல்லாமல் மற்ற நாட்களில் மார்பகத்தில் தனிதனியாக, வலியற்ற சிறிய அல்லது பெரிய கட்டிகள் தோன்றுதல், மார்பகங்களின் அளவில் மாற்றம், மார்பக காம்புகள் உள்மடித்து இருத்தல், மார்பக காம்பில் இருந்து இரத்தம் வடிதல், மார்பக காம்பைச் சுற்றி அரிப்பு, மார்பகம் அசைக்க முடியாத உறுதியான நிலையில் காணப்படுதல் போன்றன மார்பக புற்று நோயின் அறிகுறிகள் ஆகும். மேலும் 40 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள் மார்பக சுய பரிசோதனை செய்தும் மேற்கூறிய அறிகுறிகள் உள்ளதா என்பதை தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

இயற்கை சிகிச்சை முறைகள் : இரண்டு மார்பகங்களுக்கும் மண்பற்று போட்டு 20 முதல் 30 நிமிடங்களுக்கு பிறகு தண்ணீரால் சுத்தம் செய்யலாம். இதனை இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை காலை (அ) மாலை வேளைகளில் செய்துக் கொள்ள வேண்டும். வெந்நீர் ஒத்தடம் தினம்காலை (அ) மாலை வேளைகளில் 20 நிமிடம் தர வேண்டும். வேப்பிலை + மஞ்சள் தூள் அரைத்து மார்பகம்மீது பற்று போட்டு 30 நிமிடம் கழித்து சுத்தம் செய்யலாம்.

மேற்கூறியவைகளை பின்பற்றினால் இந்நோயினை முழுமையாக கட்டுப்படுத்தலாம். நலமுடன் இருக்கும்போதே வாரம் ஒரிரு முறைகள் பின்பற்றினால் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

CKM
DIVINE HERBAL CENTRE

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, எண்.1, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.மா.) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670

சென்னை முகவரி : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

டெல்லி கிளை : Mrs.Valli, 6/34, W.E.A., Karolbagh, New Delhi - 5. ✆ : 011-25736220 Cell : 9868026743

மேலே உள்ள மூன்று முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

7 & 8 ந் தேதி - மும்பை :	**9** ந் தேதி - பெங்களூர் :	**20 & 21** ந் தேதி - புதுடெல்லி :
காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை	காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை	காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை
The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR). ✆ : 24011589, 24083879	Hotel Ajantha, 224, Mahatma Gandhi Road, Bangalore - 560 001. ✆ : 25584321	6/34, W.E.A., Karolbagh, New Delhi - 5. ✆ : 011 - 25736220, Cell : 9818209458

கேட்டுக் கொண்டிருந்தார். நான் பாட்டுக்கு, "அதுதான் சீஸ் பர்கர்னு போர்டில் எழுதியிருக்கிறார்களே" என்றேன். பிறகு அப்பா சந்தேகத்துடன் விசாரித்த போது தான் அதில் பன்றி இறைச்சியும் கொஞ்சம் கலந்திருக்கிறார்கள் என்று தெரிந்தது.

சுதா : ஒரு நியூட்ரீயஷன் என்ற முறையில் வேக உணவுகளில் ஏற்படும் ஆபத்துகளை பட்டியலிட்டாலும், நம் நாக்கு தென்னிந்திய உணவுகளுக்குத்தான் அடிமை என்பதை ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும்.

விமலா : இரண்டிற்கும் நடுவாக ஒரு காரியம் செய்யலாம். தென்னிந்திய மற்றும் பிறவகை உணவுகளை ஒரு கலவை ஆக்கலாம். உதாரணமாக பேல் பூரியில் எண்ணெய் நிறைந்த ஓமப் பொடியை சேர்க்காமல் காய்கறிகளைச் சேர்க்கலாம். சற்பனையைத் தட்டிவிட்டால் பலவித சுவைகளை உருவாக்க முடியுமே. நகரங்களில் வாழும் தமிழர்கள் கலபமாக வட இந்திய மற்றும் மேற்கிந்திய உணவுகளை ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

அனுமிதா: அதென்னவோ உண்மை தான். கர்நாடகாவில் உள்ள கல்லூரி விடுதியில் தங்கி நான் எம்.பி.ஏ. படித்தேன். காஷ்மீரிலிருந்து கேரளா வரை எல்லா மாநிலத்தவரும் வருவார்கள். அவர்கள் தமிழ்நாட்டிலே எதுவுமே எங்களுக்கு சாப்பிடும்படி இல்லை'' என்பார்கள். நாம் அப்படி இல்லை.

சுதா : அதெப்படி? சாம்பாரை ரசித்து குடிக்கும் வட இந்தியர்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

விமலா: அதே மாதிரி கடுகு எண்ணெயில் செய்த பண்டங்களை நம்மில் எத்தனை பேர் சாப்பிடுவோம்?

லட்சுமி : ஏதோ இட்லி, தோசை என்று ஒன்றிரண்டை, வட இந்தியாவில் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் நாமோ பானிபூரி, சேவ்பூரி, பாவ்பாஜி என்று எக்கச்சக்கமான அவர்கள் வகையறாக்களை ஏற்றுக் கொண்டு விட்டோம்.

அனுமிதா : என்ன மாறினாலும் நம் வழக்கமான உணவு வகைகளும் இருந்து கொண்டேதான் இருக்கும். ஹாஸ்டலில் படிக்கும் போது வீட்டில் இருந்து கொண்டு வரும் வத்தக்குழம்பு, புளிசாதம் மிக்ஸ் இதற்கெல்லாம் எக்கச்சக்க டிமாண்ட் இருக்கும்.

விவாதத்தின் இறுதியில் எல்லோரும் ஏற்றுக் கொண்ட கருத்துகள் இவைதான்: உணவு விஷயத்தில் மாறுதல் இருப்பதில் தவறில்லை. ஆனால் அதில் உடல்நலத்துக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தக்கூடியவற்றை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முடிந்தால் தவிர்த்துவிட வேண்டும். வெளியே சென்று சாப்பிடுவதை விட வீட்டிலேயே புதிய உணவுகளைத் தயாரிப்பது நல்லது தான்.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

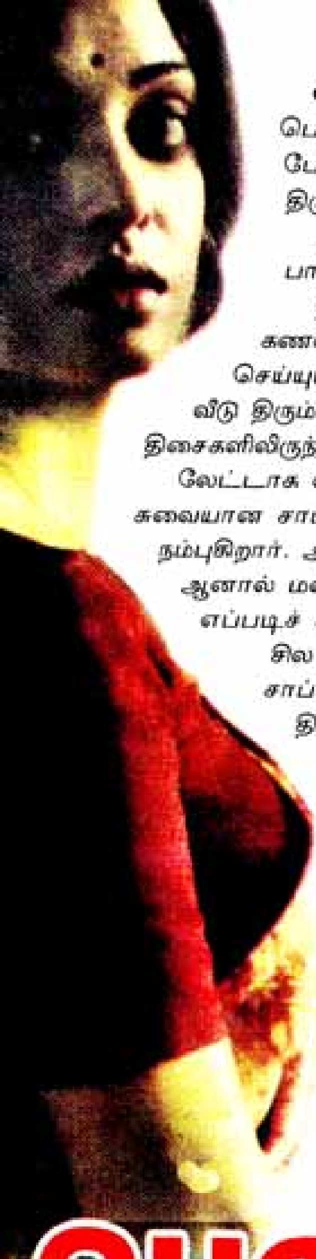
படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**



திடீரென்று ஏற்படும் விபத்துக்களால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு முதலுதவி தர, ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் முதலுதவி பெட்டி இருக்க வேண்டியது அவசியம். அதில் இருக்க வேண்டிய பொருட்கள் :

பஞ்சு, பேண்ட் எய்ட், கட்டு போடும் துணி, டெட்டால், கிளீனிங் லோஷன், சீழ் பிடிக்காமல் இருப்பதற்குரிய பவுடர், கிரீம், காய்ச்சல் மாத்திரை, அடிபட்டால் தேய்க்கக்கூடிய மருந்து, தீக்காயத்திற்குரிய மருந்து போன்றவை. குடும்ப டாக்டர், அருகில் இருக்கும் டாக்டரின் ஃபோன் நம்பர், விலாசம், ஆம்புலன்ஸ் ஃபோன் நம்பர் போன்றவைகளைக் குறித்து பார்வையில் படும் இடத்தில் ஒட்டி வையுங்கள்.

- ச. ஜெயலட்சுமி.



கம்ப்யூட்டர் நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் பெண்கள், அங்கு வேலை பார்க்கும் ஆண்களைப் போன்றே இரவு 9 மணிக்கும்... 10 மணிக்கும் வீட்டிற்குத் திரும்ப வேண்டியுள்ளது.

இதனால் திருமணமான பெண்கள் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

இந்தப் பெண்களைப் போன்றே அவர்கள் கணவர்களும் கம்ப்யூட்டர் நிறுவனங்களில் வேலை செய்யும் பட்சத்தில் இருவருமே இரவு 10 மணிக்குத்தான் வீடு திரும்புகின்றனர். கணவனும், மனைவியும் வெவ்வேறு திசைகளிலிருந்து வீடு திரும்பினால் மேலும் பிரச்னைதான்!

லேட்டாக வீட்டுக்கு வரும் கணவர், வீட்டில் தனக்குச் சுவையான சாப்பாடு கிடைக்கும், வரவேற்பு கிடைக்கும் என நம்புகிறார். அவருடைய மனைவியும் அதற்குத் தயார்தான். ஆனால் மனைவியும் இரவு 10 மணிக்குத் திரும்பினால் அது எப்படிச் சாத்தியமாகும்?

சில நாட்கள் இருவரும் ஒரு பொது இடத்தில் சந்தித்து, சாப்பிட்டு விட்டுத் திரும்புகிறார்கள். ஆனால் இது தினமும் இயலுமா? பெண்ணின் தாயாரோ, அல்லது கணவனின் தாயாரோ வீட்டில் ரெடியாகச் சமைத்து வைத்துக் கொண்டு காத்திருக்க வேண்டியிருக்கிறது.

ஒரு குடும்பத்தில் இருவரும் நல்ல சம்பாத்தியத்தில் இருப்பதால், நல்ல விலையில் வீடு வாங்க முடிகிறது. குழந்தைகளுக்கு நல்ல கல்வி தர முடிகிறது. நினைத்ததையெல்லாம் வாங்கி அனுபவிக்க முடிகிறது.

ஆனால்... இந்தத் தம்பதியினர்... மனதினால் பிரிந்து கிடக்கிறார்கள்... எதற்கு கோபித்துக் கொண்டு சண்டையை துவக்கலாம் என தன்னையறியாமல் காத்திருக்கிறார்கள்.

பெண் எனும்



இதனால் சண்டையும், சச்சரவும் அதிகமாகி மனம் டென்ஷனில் தவிக்கிறது. விளைவு அக்கம்பக்க நண்பர்கள், உறவினர்களிடம் கூட பகையுணர்ச்சி...!

கணவன் மனைவி இருவருமே லேட்டாய் திரும்புவதால் அவர்களிடையே செக்ஸ் உணர்வு கூட குறைந்து விடுகிறது. ஒரு பிடிப்பு இல்லாமல் போகிறது. வேலை பார்க்கும் இடங்களில், எதிர்பால் நபர்களைச் சந்திக்கும் போது அநியாயமாய் தன்னுடைய ஜோடியுடன் இணைத்துப் பார்த்து மனத்தாங்கலும், ஏக்கமும் அடைகின்றனர். இதனால் சில வீடுகளில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது கூட லேட்டாகிறது. மேலும், சிலர் தாங்கள் சுகம் அனுபவிக்க, குழந்தை பெறுவதையே நீண்ட வருடங்களுக்குத் தள்ளிப் போடுகின்றனர். இது பேரக் குழந்தைகளுக்காக ஏங்கும் பெற்றோருக்கு பெரும் ஏமாற்றமாக அமைந்து விடுகிறது.

இந்தப் பிரச்னைகள் களையப்பட்டு, கம்ப்யூட்டர் பணிகளில் ஈடுபடும் பெண்களும், மற்ற குடும்பத் தலைவியர் போல் அமைதியாகவும், ஆனந்தமாகவும் வாழ வேண்டுமானால், அவர்களுடைய வேலை நேரம் குறைக்கப்பட வேண்டும். கம்ப்யூட்டர் நிறுவனங்களில், ஊழியர்கள் கொத்தடிமைகள் போல் நடத்தப்படுவது மாற வேண்டும். சில நிறுவனங்களில் இதுபோன்று கோரிக்கைகளை வைக்கும் பெண்கள் வீட்டுக்கு அனுப்பப்படுகிறார்கள்... அல்லது சம்பளம் குறைக்கப்பட்டு, "இருந்தால் இரு... இல்லையானால் போ..." என வாசல் காட்டப்படுகின்றனர். இந்தப் பிரச்னையை, பெண்கள் அமைப்புகள்தான் கையில் எடுத்துக் கொண்டு விடை காண வேண்டும்!

- ராஜிராதா

இயந்திரம்!



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

மங்கையர் மலர்

வெள்ளி விழா

இணைந்து வழங்கியோர்:
சிந்தால் சோப்பு



மணப்பந்தலில் கலக்கிய மதுரை மீனாட்சி!

மதுரை தமிழ் இசைச் சங்கம் ராஜா சர் முத்தையா மன்றத்தில், ஏப்ரல் 30 சனிக்கிழமை காலை ஏழு மணிக்கெல்லாம் ஏழுமலை ஈ.என்.வி. பரமேஸ்வரன் குழுவினரின் நாதஸ்வர மங்கள இசை ஒலியுடன் மணப்பந்தல் விழா தொடங்கியது.



• குத்துவிளக்கேற்றும் மங்கையர் மலர் ஆசிரியருடன் பிருந்தா ஜெயராமனும், சிந்தால் சோப்பு நிறுவன அதிகாரியும்...

அரங்கின் உள்ளே நுழையும் முன்டாக ஒவ்வொரு வாசகியர்க்கும் தாம்பூலப் பை போல ஒன்று தரப் பட்டது. அதில் ஆயர்பாடி சில்க்ஸ் வழங்கிய மஞ்சள் குங்குமப் பாக்கெட், ஆனந்தா மெட்டல் கம்பெனியினர் தந்திருந்த குங்கும டப்பா, சுகந்தி உடனடி சாம் பிராணி, மீனாட்சி அப்பளம், பிசி பெருங்காயம் மற்றும் டொரினோ கம்பெனியினர் தந்த எண்பது டக்க நோட்டு ஒன்று என இடம்பெற்றிருந்ததில் இந்தப் பைக்குள் இத்தனை பொருட்களா என அனை வரும் திகைத்துப் போயினர். மணப்பந்தல் விழாக் காண மதுரை மல்லியைச் சூடி வந்த மங்கையர்களால் ராஜா



• முதல் பரிசு பெற்ற மணப்பெண்...



• வசந்தா, நித்யஸ்ரீ



• மணப்பெண் அலங்காரப் போட்டி

முத்தையா மன்றத்தின் பெரிய அரங்கமே நிரம்பி வழிந்தது. காலை பத்து மணிக்கு ஆசிரியர் ரேவதி சங்கரனின் "எல்லா உயிர்களுக்கும் அன்னை வடிவாக விளங்குகின்ற சக்தி வடிவை வணங்கு கிறோம்!" என்கிற பொருள் பொதிந்த இறைவணக்கப் பாடலுடன் விழா நிகழ்ச்சிகள் இனிதே துவங்கின. அன்பு கனிந்த வரவேற்புரை ஆற்றினார் ஆசிரியர் ரேவதி சங்கரன்.



• பார்வையாளர்களின் ஒரு பகுதி...



'ஓர் ஆணின் பார்வையில் திருமண எதிர்பார்ப்புகள்' என்கிற தலைப்பில் உரையாற்ற வந்திருந்தவர் 'நற்கவி திலகம்' மரபின் மைந்தன் முத்தையா.

நயமிகு வார்த்தைகளால் நங்கையர் மனங்களை அகங்குளிரச் செய்து விட்டார் மரபின் மைந்தன் முத்தையா.



• கு. ஞானசம்பந்தன்



• பரிசு தரும் பரத் கிருஷ்ணா சங்கர்

அதனைத் தொடர்ந்து பதினைந்து நிமிடங்களாக அரங்கிலிருந்து கிளம்பி வந்த வாசகியரின் வினாக்களுக்கு விறு விறுப்பாகப் பதில் தந்தார் அவர்.

பார்வையாளர்களின் கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியாக அமைந்திருந்தது விளம்பர தாரர் நேரம். அரங்கின் ஒரு மூலையில் அகண்ட திரையில் வர்ணஜாலமாய் ஒளி பரப்பானது சின்தால் சோப் நிறுவனத் தாரின் விளம்பரப் படம். அதன் பின்னர் மேடையேறியவர் அழகுக் கலை நிபுணர் வசுந்தரா ரவி. தமிழில் தனக்கு சரியாகப் பேச வராது என்கிற முன்னுரையுடன் மேடையில் தோன்றியவர், அழகு தமிழில் கொஞ்சிக் கொஞ்சி பேசி அழகுக் குறிப்புகளை அள்ளித் தெளித்தார்.

மணப்பந்தல் விழா என்றதும், சுவையான மதிய உணவு இல்லாமலா? கமகமக்கும் வெஜிடபிள் சாதம். அருமையாய் இளகிப் போயிருந்த தயிர் சாதம். அனைவர்க்கும் உணவுப் பொட்டலங்கள் அன்புடன் வழங்கப்பட்டன.

மதிய நேர நிகழ்ச்சிகள் குடும்பநல ஆலோசகர் பிருந்தா ஜெயராமனின் அனல்பறக்கும் உரையுடன் தொடங்கியது. 'திருமணம் என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் நீடித்து இருக்கக்கூடிய பந்தத்தை உருவாக்கித் தருகின்ற சடங்கு. இதில் பெண்களின் நிலையானது, வளர்ந்த ஒரு மரத்தை மண்ணிலிருந்து

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



வேரோடு பிடுங்கி, வேறொரு இடத்தில் நட்டு வைத்து வளர்க்கப்படுகிற சூழலுக்குச் சமமானது. ஒரு குடும்பத்தை வழிநடத்திச் செல்வதில் ஒரு பெண் போல, ஒரு ஆணால் வழிநடத்திச் சென்று விட முடியாது என்பதே நிஜம்!' எனக் குறிப்பிட்டுப் பேசினார் பிருந்தா ஜெயராமன்.

திக்கெட்டும் பறந்து சென்று சிரிக்கச் சிரிக்க தமிழ் பேசி பரப்பி வருகின்ற பேராசிரியர் கு. ஞானசம்பந்தனை நடுவராகக் கொண்டு ஒரு பட்டிமன்றம். திருமணத்துக்கு ஜாதகம் பார்ப்பது சாதகமா? பாதகமா? எனத் தலைப்பு. இரண்டு அணியிலும் நாலு - நாலு குடும்பத் தலைவிகள் என வந்தமர்ந்து பட்டிமன்றத்தை பரபரப்படையச் செய்து விட்டனர். வீட்டுப் பெண்கள் எட்டுப் பேரும் மேடைப் பேச்சில் விளாசித் தள்ளி விட்டனர். இரு அணியினரின் வாதங்களையும் எடை நிறுத்தி (மனசுக்குள்தான்!) பகுத்துணர்ந்து தீர்ப்பளித்தார் பட்டிமன்ற நடுவர்.

பட்டிமன்றத்தில் சிறப்பாகப் பேசும் பெண்கள் இருவர்க்கு வெட்கிரைண்டர் பரிசாகத் தரப்படுமென அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது. பாதகமே என்கிற அணியில் பேசிய எஸ். விஜயலெட்சுமி, லதா ஆகிய இருவருமே அந்தப் பரிசினைத் தட்டிச் சென்றனர். பட்டிமன்றத்தில் பேசிய இதர ஆறு பெண்களுக்கும் குக்கர் பரிசு வழங்கப்பட்டன.

அடுத்து நிகழ்ந்தது 'மெட்டி ஒலி' எனப்படும் இந்திய மணமகள் ஊர்வலம். பருவப் பெண்கள் பன்னிரெண்டு நபர்கள். இவர்களைத் தயார்ப்படுத்த ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் நான்கு பெண்கள் என்று குழு அமைத்து ஆடையாலும், ஆபரணங்களாலும் ஜொலிக்கச் செய்து விட்டனர். அப்பப்பா பெண்களுக்குத்தான் அழகுக் கலை எப்படி கைவந்த கலையாகிறது!

திருமதி வசுந்தரா ரவி மற்றும் திரு. பரத் கிருஷ்ண சங்கர் இருவரும் நடுவராக அமைய அழகிய மீனாட்சி கொண்டையுடன் அலங்கரித்து வந்திருந்த ஷீலா முதல் பரிசினைத் தட்டிச் சென்றார். மற்றும் அனைவருக்கும் சிந்தால் சோப் நிறுவனம் வழங்கிய கிஃப்ட் ஹாம்பர் பரிசாக அளிக்கப்பட்டது.

தமிழ் இசைச் சங்கத்தில் நிகழ்ச்சி. தமிழ்ப் பாடல்கள் ஒலிக்காமலா அங்கு நிகழ்ச்சி நிறைவு பெறும்? அதனை ஆத்மார்த்தமாகப் பூர்த்தி செய்தவர் இசைப் பாடகி நித்யஸ்ரீ மகாதேவன். அதற்கு மிகவும் தோதாக அமைந்து போனது பாட்டுக்குப் பாட்டு நிகழ்ச்சி. அனைவரும் ஆவலுடன் எதிர் பார்த்திருந்தபடி நித்யஸ்ரீ மகாதேவனின் தேனினும் இனிய குரலில் 'சாந்தி நிலவ வேண்டும்... எங்கும் சாந்தி நிலவ வேண்டும்... ஆத்மசாந்தி ஓங்க வேண்டும்...' என்கிற பாடலுடன் மதுரை மணப்பந்தல் விழா இனிதே நிறைவு பெற்றது.

தொகுப்பு : **ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு**

படங்கள் : **மதுரை பாலசந்தர்**

நன்றி :

- **சிந்தால் சோப்பு**
- **போத்தீஸ்**
- **விபிஜே**
- **கீதாஞ்சலி சூப்பர் ஆடியோ கேஸட்ஸ்**
- **பேர்ல்ஸ் ப்யூட்டி பார்லர்**
- **உதயம் நெய்**
- **ஸ்மைல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்**
- **ஹெச்.எல்.எல்.**
- **சௌபாக்யா வெட்கிரைண்டர்**



● மரபின் மைந்தன் முத்தையா

E-mail: dde@annamalaiuniversity.ac.in Website: www.annamalaiuniversity.ac.in



ANNAMALAI UNIVERSITY



DIRECTORATE OF DISTANCE EDUCATION

Annamalainagar - 608 002

ACCREDITED BY NAAC AT FOUR STAR LEVEL

In Technical Collaboration with Soorya Institute of Management Studies, 48, Saint Therese Street, Pondicherry - 605 001, ✆: 0413-5209012, e_mail: simshmct2004@yahoo.com.

Applications are invited for admission to **Post Graduate, Under Graduate, PG Diploma, Diploma and Craft Programmes in Hotel Management, Tourism & Catering Technology** through Distance Education mode.

1. M.Sc. Hotel Management & M.Sc. Tourism (Duration: 2 Years)

Eligibility: Any Degree/DHMCT(Three Years) from AICTE approved institutes (10+2+3 pattern).

2. B.Sc. Hotel Management & Tourism (Duration: 3 Years)

Eligibility: A Pass in Pre-University/Higher Secondary Examination/II Year Foundation Programme or an equivalent examination.

3. P.G. Diploma in Hotel Management (Duration: 1 Year)

Eligibility: Any Degree

4. Diploma in Hotel Management & Catering Technology

Duration: 2 Years

Eligibility: S.S.L.C. Passed/H.Sc. Passed & Failed/Matriculation (11 Years) or an equivalent examination.

5. CRAFT PROGRAMMES (Duration: 1 Year)

Front Office Management, House Keeping, Food and Beverages Production, Food and Beverages Service

Eligibility: S.S.L.C. Passed/H.Sc. Passed & Failed/Matriculation (11 Years) or an equivalent examination.

LATERAL ENTRY PROGRAMMES

B.Sc. Hotel Management & Tourism - II Year

Eligibility: Any DHMCT Completed student can join directly to the II Year

Diploma in Hotel Management & Catering Technology - II Year

Eligibility: Any Craft Programme Completed student can join directly to the II Year

Cost of Application Form: Rs. 100/- in person, by Post Rs. 130/-.

Application form and prospectus can be had from the Director, Directorate of Distance Education, Annamalai University, Annamalainagar - 608 002 by post on requisition along with a Demand Draft drawn in favour of the **Director, D.D.E., Annamalai University** for Rs. 130/- on any bank payable at Annamalainagar/Chidambaram/Chennai and a self-addressed unstamped envelope of size 28 cm x 22 cm. Demand Draft purchased on or after 25.04.2005 only will be accepted. ***Cheques, Money/Postal/Pay Orders and Challan are not accepted. 3% seats reserved for persons with disabilities.***

Application can also be had in person on cash payment of Rs. 100/- from the Directorate of Distance Education and the Study Centres of the Directorate and ***The Correspondent, Soorya Institute of Management Studies, 48, Saint Therese Street, Pondicherry-1.***

Spot Selection is made at the Directorate of Distance Education and the Study Centres of the Directorate from **27.04.2005.**

Date of issue of application form	27.04.2005
Last Date for RECEIPT of filled-in Application	**29.08.2005**

USE ✆: 04144 - 237356, 237357, 237358, 237359 FOR 24 HOUR HELPLINE

FOR ENQUIRIES CONTACT NEAREST STUDY CENTRE

PLACE : Annamalainagar
DATE : 10.05.2005

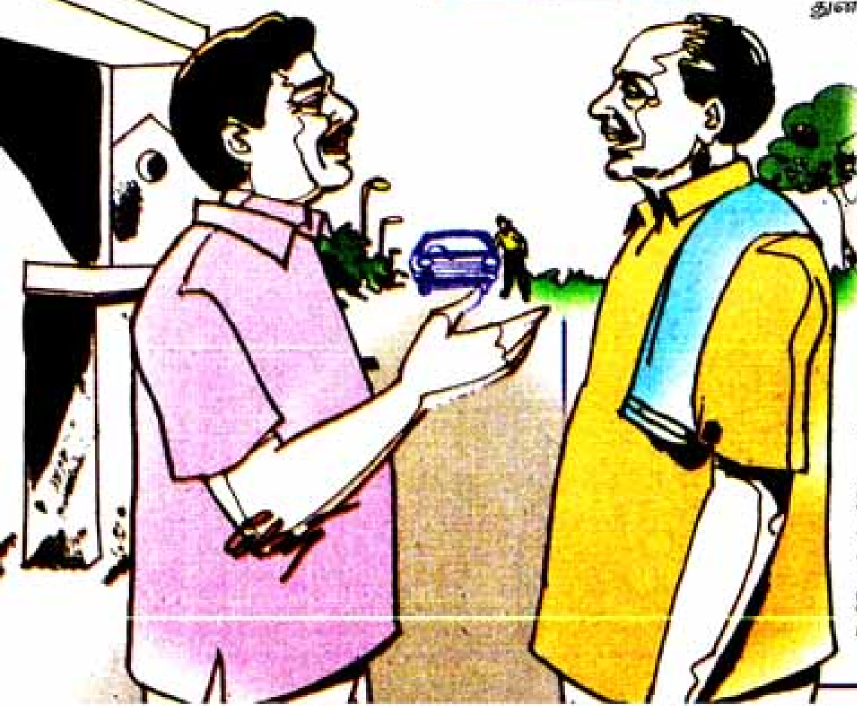
Dr. S.B. NAGESWARA RAO
DIRECTOR

Dr. M. RATHINASABAPATHI
REGISTRAR

மினி கதை:

வீடு

எஸ். பானு



‘கஷ்டப்பட்டு ஒரு வீட்டைக் கட்டிப் பார்க்கறதில இருக்கிற சுகமே தனி சுகம்தான்’ மனதுக்குள் எண்ணிக் கொண்டார் ரங்கநாதன்.

"என்ன மிஸ்டர் ரங்கநாதன், வீடு முழுசா கட்டி முடிஞ்சவுடன் பார்த்தா இன்னும் பிரமாதமா இருக்கும் போலிருக்கு! எப்ப கிரகப் பிரவேசம்?" - கேட்டார் பக்கத்து வீட்டு பரந்தாமன்.

"அடுத்த மாதம் பதினஞ்சாந் தேதி. இன்னும் இருபது நாள்தான் இருக்கு. அதுக்குள்ள எப்படியும் முடிச்சுடுவேன். ஒரு வீடு கட்டற துன்னா எளிசா என்ன? பில்டிங் ப்ளான் வாங்கறதுலேர்ந்து தண்ணி, கரண்ட்னு ஒவ்வொரு ஆபீஸா ஏறி இறங்கி வாங்கறதுக்குள்ளே போதும் போதும்னு ஆயிடறது. நீங்க வீடு கட்டும் போது உங்களுக்கு ஒரு பிரச்னையும் வரலையா?"

"ஏன் வராம? நானும் உங்கள மாதிரிதான் கஷ்டப்பட்டு பார்த்துப் பார்த்துக் கட்டினேன்."

"உண்மையிலேயே இந்தக் கூலி ஆளுங்க எல்லாம் சரியா வேலை செய்யறாங்களான்னு அடிக்கடி கண்ணுல விளக்கெண் ணெய் விட்டுப் பார்க்கணுமா இருக்கு. இல்லைன்னா இவனுங்க சிமெண்ட் மூட்டை, ஸ்டீல் எல்லாத்தையும் எங்காவது வித்துடு வாங்க. கிரகப்பிரவேசத்துக்கு பத்திரிகை அடிச்சு எல்லோ ரையும் கூப்பிட ஆரம்பிச்சாச்சு. இப்ப நான் இருபத்து நாலு மணி நேரம் பிஸி. என்னோட கஷ்டம் எனக்குத்தான் தெரியும்...." ரங்கநாதன் பரந்தாமனிடம் புலம்பிக் கொண்டிருக்க...

வெள்ளை நிற மாருதி காரிலிருந்து கோட்டு சூட்டு அணிந்து இறங்கிய மாதவன் தான் கொண்டு வந்திருந்த கிரகப்பிரவேசப் பத்திரிகையை பரந்தாமனிடம் கொடுத்து ரங்கநாதனைக் காட்டி, "இவரைப் போல ஒரு சின்சியரான காண்ட்ராக்டர் இல்லைன்னா இந்த வீட்டை நான் இவ்வளவு அழகாகக் கட்டியிருக்கவே முடி யாது" என்றார்!



நாளை விடியலை நினைக்கும்போது சற்று பயமாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருந்தது. இருக்காதா பின்னே? நாளை முதல் என் மகன் பள்ளி செல்லப் போகிறானே. என்னுடைய கவலைக்குக் காரணம் முதலில் மொழிப் பிரச்னை. நாங்கள் தமிழ்நாட்டிலிருந்து அகமதாபாத் வந்து ஒரு மாதம்தான் ஆகிறது. எனக்கே ஹிந்தி தரிகினதோம். பின் இரண்டரை வயதுக் குழந்தையை என்ன சொல்ல? இரண்டாவது, வேறு யாருமில்லாமல் என்னுடனேயே இருந்த குழந்தை, என்னை விட்டு இருப்பானா என்ற சந்தேகம். அவர் அலுவலகம் சென்று விடுவதால் என்னைத்தான் அதிகம் தேடுவான்.

மறுநாள் பள்ளி சென்றபோது என்னுடைய இரண்டு குழப்பங்களையும் அவனது தலைமை அழைக்கப்படுவார்.

முதல் வாரம் எந்தப் பிரச்னையும் இன்றி சென்றது. இரண்டாவது வாரம் ஒரே அழுகை. நிறுத்தவே மாட்டேன் என்கிறான். வகுப்பறைக்கு செல்லாமல் மைதானத்திலேயே நின்று அழுகிறான். மற்ற குழந்தைகள் ஏதோ சாஸ்திரத்திற்கு 2, 3 நாள் அழுது சமாதானமாகி விட்டனர். இவன் மட்டும் விடாப்பிடியாக அழுகிறான்.

ஒருநாள் அவனுடைய டீச்சர், "மற்ற குழந்தைகள் எல்லாம் செட் ஆயிட்டாங்க. இவன் அழறதைப் பார்த்து அவங்களும் டிஸ்டர்ப் ஆகிறார்கள். எனவே, அவன் கொஞ்ச நாள் ப்ளே குரூப்பில் இருக்கட்டும்" என்றார். அவர் கவலை அவருக்கு. எனக்குச் சற்று கவலையாயிற்று. ஏனெனில் ப்ளே குரூப் கவனிக்கும் ஆசிரியைக்கு தமிழ் தெரியாது.

அவனை ஒருநாள் அழைத்த

பள்ளிக்கூடம் போகலாமா?

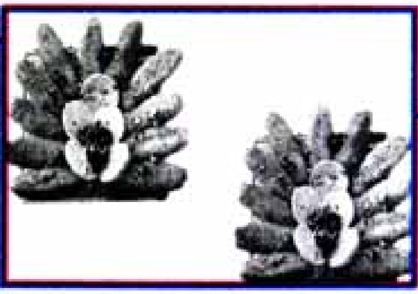
யாசிரியை வெகு எளிதாகத் தீர்த்து விட்டார். "குழந்தைகளின் பாஷை ஒன்றுதான். அவன் மிக எளிதாக ஹிந்தி கற்றுக் கொள்வான். பயப்படாதீர்கள். போகப் போக பள்ளி சூழ்நிலை பழகி விடும்" என்றார்.

மேலும், "நர்ஸரி வகுப்பைக் கவனிக்கும் ஆசிரியை தமிழ் பேசுவார்கள். எனவே, உங்களுக்கு கவலை இல்லை" என்றார்.

முதலில் ஒரு வாரத்திற்கு குழந்தைகளுடனே வகுப்பறையில் நாமும் இருக்கலாம். அடுத்த வாரம் பள்ளி கேட்டிற்கு வெளியே நின்று நாம் அவர்களை கண்காணிக்கலாம். மிகவும் அழுகின்ற குழந்தையினுடைய தாயார்

மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி





ஸ்வீட் பஜ்ஜி : கோதுமை மாவு, மைதா மாவு, அரிசி மாவு இவை மூன்றையும் அப்பத்துக்கு மாவு கரைப்பது போல் வெல்லம் போட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு நன்கு பழுக்காத கொய்யா, பீட்ரூட், அன்னாசி இவைகளை நறுக்கிப் போட்டு ஸ்வீட் பஜ்ஜி செய்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

- ஜே. காமாட்சி.

அவனது ஆசிரியை, "ஆமாம். நீ ஏன் ஸ்கூலுக்கு வர மாட்டேங்கறே? இங்கே உனக்கு எல்லாமே இருக்குல்ல" என்று மெதுவாகக் கேட்க, இந்தப் பெரிய மனிதன், "அப்பா ஜாலியா ஆபீஸ் போறாங்க. அம்மா வீட்ல இருக்காங்க. நான் மட்டும்தான் ஸ்கூலுக்கு வர்றேன். எனக்குப் பிடிக்கவேயில்லை" என்றானாம்.

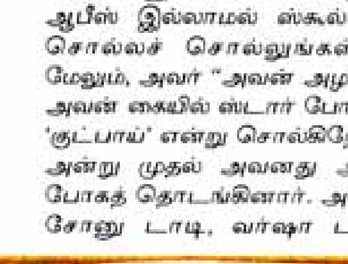
பின் என்னிடம் பேசிய அவனது டீச்சர், "இனிமேல் அவனது அப்பாவை ஆபீஸ் இல்லாமல் ஸ்கூல் போவதாகச் சொல்லச் சொல்லுங்கள்" என்றார். மேலும், அவர் "அவன் அழாத நாட்களில் அவன் கையில் ஸ்டார் போட்டு அவனை 'குட்பாய்' என்று சொல்கிறேன்" என்றார். அன்று முதல் அவனது அப்பா ஸ்கூல் போகத் தொடங்கினார். அவர் மட்டுமா? சோனு டாடி, வர்ஷா டாடி, யுயாஸ் டாடி மற்றும் எங்கள் அபார்ட்மெண்டில் உள்ள அனைவரும் ஸ்கூல் போகத் தொடங்கி விட்டனர். மாலை வேளைகளில் அவர் வீட்டில் நுழையும்போதே கைகளில் ஸ்டார் போட்டு வந்து, "எங்க மிஸ் எனக்கு ஸ்டார் போட்டாங்க. உனக்குப் போட்டாங்களா?" என்று கேட்கத் தொடங்கவும் பள்ளியில் அவனது அழுகை முற்றிலுமாக நின்று போனது.

அடுத்த கண்டம் பிக்னிக். ஒரு வாரத்திற்கு முன்பே சொல்லி விட்டார்கள் : அவனை பிக்னிக்கிற்கு தயார் செய்யும்படி. மூட்டை, முடிச்சுகளுடன் டூர் கிளம்பியவர் அவனிடம், "பார்த்தாயா, எங்க ஸ்கூலில் பிக்னிக் கூட்டிட்டுப் போறாங்க. நான் போறேன். நீ போகலையா?" எனக் கேட்க, அதுவும் ஜெயம். (இதுதான் சில்ட்ரன்ஸ் சைக்காலஜியா?)

அன்று சனிக்கிழமை காலை. "அம்மா நான் கிளம்பிட்டேன். ஸ்கூலுக்குப் போலாமா?" என்றவனிடம் "இல்லைடா இன்னிக்கு லீவு" என்றதும், 'ஓ'வென அலறல். "அப்பா மட்டும் ஸ்கூலுக்குப் போறாங்க. நானும் ஸ்கூலுக்குப் போகணும்..."

"ஆனாலும், இப்படி ஒரு சோதனையை நீ எதிர்பார்த்திருக்க மாட்டே இல்லை" என்று சிரித்தபடி கிளம்பிய இவரைப் பரிதாபமாகப் பார்த்து நின்றேன்!

- சஞ்சலா ராஜன்



இயற்கை ஷாம்பூ!

தேங்காய் அழுகி விட்டால் அதைத் தூக்கி வீசாதீர்கள். அதைக் கழுவி மிக்ஸியில் நீர் விட்டு அரைத்துத் தலையில் தடவுங்கள். அரை மணி நேரம் ஊறியதும் சீயக்காய்ப் பொடி தேய்த்துத் தலைக்குக் குளியுங்கள். முடி பட்டு போல் பளபளக்கும்.

- வெ. ராணி


ABT FOODS
மகிழ்ச்சிகரமான தருணங்களில்
என்றென்றும் உங்களுடன்
சக்தி நெய்
AGMARK SPECIAL GRADE GHEE
தாய் பாசம் போல்
தூய்மையானது
சக்தி
தூய்மையான நெய்
பசுவின் பாலிலிருந்து
50 மி.லி. முதல் 1 லிட்டர் வரை கிடைக்கும்
ABT Industries Limited, 180, Race Course Road, Coimbatore - 641 018

பொம்பளைங்க ஒரு படையா



• ஒ. மணிமேகலை

கல்லணையில் பேருந்தை விட்டு இறங்கு கிறோம். சுற்றுலா கார் ஒன்று விரைந்து வருகிறது. எங் கிருந்தோ இரண்டு பெண்கள் யூனிஃபார்ம் கோட்டுடன் ஓடி வருகின்றனர். அந்தக் கார் சட்டென பிரேக் அடித்து நிற்கிறது. ஓட்டுனர் இருக்கையில் அமர்ந்திருப் பவரிடம் ரசீது ஒன்றினைக் கிழித்துத் தருகின்றனர் அந்தப் பெண்கள். அவர் அதற்கான ரூபாயைத் தரு கிறார். பெண்களில் ஒருவர் அதனை வாங்கி கைப்பைக் குள் பத்திரப்படுத்திக் கொள் கிறார். பெண்கள் இருவரும் நகர்ந்து கொள்கின்றனர். சுற்றுலா கார் வேகமெடுத்து கல்லணைக்குள் நுழைகிறது. அந்த இரண்டு பெண் களையும் நெருங்கிச் சென்று விசாரிக்கிறோம் நாம்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் அவர்கள். பேருந்து நிலைய வாகன வசூல், தரைக்கடை வசூல் எல்லாம் எங்கள் வசம் என்கின்றனர் அவர்கள். நமக் குள் வியப்பு மேலிடுகிறது. யார் இவர்கள்? பேருந்து நிலைய வசூல் ஏலத்துக்குள் எவ்விதம் நுழைய முடிந்தது இவர்களால்? மேலும், உள்ளே நுழைந்து கடந்த ஆறு மாதங்களாக எவ்வாறு அதனை வெற்றிகரமாக நடத்திக் கொண்டிருக்க முடிகிறது இவர்களால்... மிகுந்த ஆர்வத்துடன் தோகூர் கிராமத்தின் உள்ளே சென்று வந்தோம் நாம்.

பூதலூர் ஊராட்சி ஒன்றியத்துக்கு உட்பட்டது தோகூர் கிராமம். இங்கு மொத்தம் பதினைந்து மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள். இவைகளில் குறிஞ்சி, மருதம், முல்லை, நெய் தல், பாலை, அன்னை, முருகன், அய்யனார், ஓம் சக்தி, தாரகை, ஸ்ரீ விநாயகா, கல்பனா சாவ்லா, மகா மாரியம் மன், செம்பருத்தி ஆகிய பதினான்கு மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களில் இருநூற்றி எண்பது பெண்கள். இவர்களை எல்லாம் ஒன்றிணைத்து முதலில் தோகூர் கிராம மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் வட்டார ஒருங்கிணைப்புக் குழு உதயமானது.

• ஜா. ரூபவதி



ஒவ்வொரு மகளிர் சுய உதவிக் குழுவும் தங்கள் சேமிப்பிலிருந்து பத்தாயிரம் ரூபாயை எடுத்துத் தந்தது. பணம் சேர்ந்து விட்டது. அதனை வைத்து என்ன செய்ய லாம் என்று யோசித்த போதுதான்,

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



• க. மரகதம்

"பேருந்து நிலைய வசூல் குத்தகை ஏலம்!" என்கிற தண்டோராக் குரல் ஊருக்குள்ளே ஒலித்திருக்கிறது. அப்போதுதான் அந்தக் கிராம மகளிர் சுய உதவிக் குழுப் பெண்களின் மனதில் மின்னலாய் வெட்டியது புதிய சிந்தனை. ஆண்கள் மட்டுமே பல்லாண்டுகளாக எடுத்து நடத்தி வரும் 'பஸ் ஸ்டாண்ட் பல பட்டறை வசூல் குத்தகை'யினை, நாமும் ஏலம் கேட்டு நடத்திப் பார்த்தால் என்னவென்று தோன்றியது அவர்களுக்குள். முயற்சி திருவினையாக்கும் அல்லவா? உடனே அதற்கான முயற்சிகளில் இறங்கி விட்டனர் தோகூர் கிராம மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர்.

பேருந்து நிலைய குத்தகை ஏலம் எடுப்பவர்களுக்கு வாகன வசூல், தரைக்கடை வசூல் போன்றவற்றுக்கான உரிமம் உண்டு. கல்லணையில் நடுகரை பஸ் ஸ்டாண்ட், அரசங்குடி பஸ் ஸ்டாண்ட், தோகூர் பஸ் ஸ்டாண்ட் ஆகிய மூன்று பகுதிகள் தோகூர் ஊராட்சிக்குள் அடங்கியது. இந்தப் பகுதிகளில் பஸ் ஸ்டாண்ட் குத்தகை ஏலம் குறைந்தபட்சமாக அரசு நிர்ணயித்திருப்பது ஒரு வருடத்துக்கு ரூபாய் 63,000. சென்ற ஆண்டு 90,000 ரூபாய்க்கு ஏலம் போனது. 2004 செப்டெம்பர் மாத இறுதியில் ஏலத்துக்கு வந்திருந்தவர்களில் பதினேழு நபர்களில், ஆண்கள் பதினாறு பேர். இதர ஒரே ஒரு ஏலதாரர் தோகூர் கிராம மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர்.

ஏலம் கேட்க வந்த அன்று ஏலதாரர்கள் மத்தியில், இந்தப் பெண்கள் குறித்து ஏகடியப் பேச்சுகள் நிறையவே கிளம்பி வந்துள்ளன. "இந்த ஊரு பொம்பளைங்களைப் பாருய்யா. பஸ் ஸ்டாண்டு ஏலத்துக்கு ஒரு படையா திரண்டு வந்து நிக்குறாங்க. பெரிய கூத்தா நடக்குது பாருங்க!" என்று எங்கள் காதுபடவே கறுவிய ஆண்கள் பலரும் உண்டு என்கிறார் கு. மணிமேகலை. தாரகை மகளிர் சுய உதவிக் குழுத் தலைவி. பெண்கள் சார்பாக எப்படியும் ஏலம் எடுத்து விடுவார்கள் போலிருக்கிறது என்பதனைத் தெரிந்து கொண்ட ஏலதாரர்களில் ஆண்கள் பலரும், ஏலத் தொகையினை ஏகத்துக்குமாக உயர்த்தி விட்டனர். சென்ற ஆண்டு தொண்ணூறாயிரம் ரூபாய்க்குப் போன ஏலம், இந்த ஆண்டு சுமார் ஒண்ணே கால் லட்ச ரூபாய்க்கு வந்து விட்டது. அப்படியும்

வந்து நிக்குறாங்க!



மைதா மாவில் வாழைப் பூவை நறுக்கிப் போட்டு உப்பு, காரம் போட்டு பக்கோடா போட்டால், கரகரவென ரொம்ப நன்றாய் இருக்கும்.





மாவடு ஜலத்தில், காய்ந்த வேப்பம் பூவை இரண்டு நாள் ஊறவைத்து பின்பு காயவைத்து, எண்ணெயில் வறுத்து, தயிர் சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொண்டால் ஒரு பிடி சாதம் கூடச் சாப்பிடுவீர்கள். வயிற்றுக்கும் நல்லது. - மீனாக்ஷி சர்மா

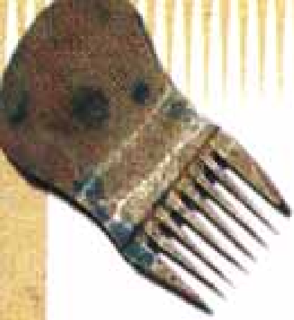
எங்கள் கூட்டு மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் விடவில்லை. இறுதியாக ரூபாய் 1,27,320க்கு எடுத்து விட்டனர்!" எனக் கூறுகிறார் டான்வா செம்பருத்தி மகளிர் சுய உதவிக் குழுத் தலைவி ச. மரகதம்.

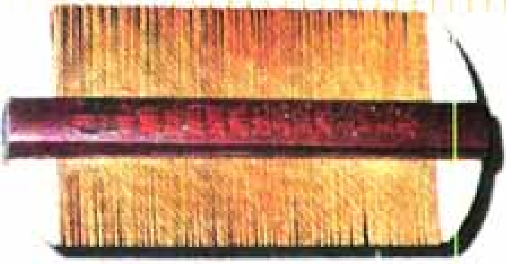
தஞ்சை ஜன சேவா சங்கம் என்கிற தொண்டு நிறுவனம் இவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருந்து வருகிறது. தஞ்சை மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமை அலுவலகமும், மகளிர் திட்ட வளர்ச்சி அலுவலகமும் இவர்களுக்கு பெரிதும் துணை நிற்கின்றன. கல்லணை ஒரு சுற்றுலாத் தலம் என்பதால் வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு மற்றும் அரசு விடுமுறை நாட்களில் வசூல் அதிகம் ஆகிறது. கடந்த ஆறு மாதங்களில் ஓரளவு நல்ல வசூல் ஆகியுள்ளது எனச் சொல்லப்படுகிறது.

"பஸ் ஸ்டாண்ட் வசூல் குத்தகையை பெண்கள் ஏத்து நடத்துறதுங்கறது, தமிழ்நாட்டிலேயே இங்கனதான் முதன் முதலா இருக்கும்னு நெனைக்கிறோம். எங்களுக்கும் ஆரம்பத்துல எதிர்ப்புகள் இருந்திச்சு. அப்புறமா அதெல்லாம் மாறிப் போய்டிச்சி. தோகூர் கிராமப் பொது மக்களும் சரி, இளைஞர்களும் சரி எங்களுக்கு ஒத்துழைப்புத் தர ஆரம்பிச்சிட்டாங்க. "நம்ப ஊரு பொம்பளைங்க... ஒரு காரியத்துலெ இறங்கி இருக்காங்க. அவுங்களுக்கு நாமதான் துணையா இருக்கணும்"னு உள்ளூர் இளைஞர்கள் எங்களுக்கு உறுதுணையா இருந்து வர்றாங்க. தமிழ்நாட்டின் மையப் பகுதியிலே ஒரு கிராமத்துல வாழ்ந்து வர்ற நாங்க, மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தின்னு நிரூபிச்சுட்டு இருக்கோம்!", என்று தன்னம்பிக்கையுடன் பேசுகிறார், இந்த பஸ் ஸ்டாண்ட் குத்தகை ஏலத்துக்குப் பெரும் முயற்சி எடுத்த வரும், தோகூர் கிராம மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் வட்டார ஒருங்கிணைப்புக் குழுச் செயலாளருமான ஜா. ரூபவதி.

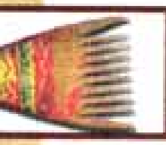


கட்டுரை, படங்கள் : **ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு**





சீப்பிலக்கியம்



சீனத்துச் சீதனமே
சேலத்துக் கைவினையே
மரந்தந்த சிகையழகே
மணிமகுட மரச்சீப்பே!

தலையேறி முறைவைத்த
தலையாய பொக்கிஷமே
மறந்தாரே மனிதருனை
மன்னிப்பாய் மரச்சீப்பே!

நீ சீவி முடித்தாலும்
நிலையேதும் மாறாமல்
உடலோடு தலையிருக்கும்
உதிராது முடியிருக்கும்!

ஈருக்கும் பேனுக்கும்
இருவேறு நிலைகொண்டாய்;
இரவலாய்ச் சமயத்தில்
எங்கெங்கோ சென்று வந்தாய்;

வழுக்கைத் தலைக்கும் நீ
வகிடெடுத்தாய்;

வாழ்க்கை முறைக்கும் நீ
வழிகொடுத்தாய்;

தலைமுறை மாறும்போதெல்லாம்
'தலை' 'முறை' மாற்றி வைத்தாய்!

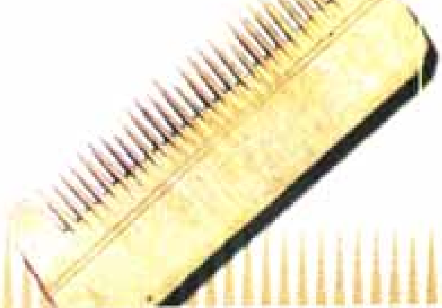
ஏராளப் பல்லிருந்தும்
ஏனோ நீ பேசவில்லை;

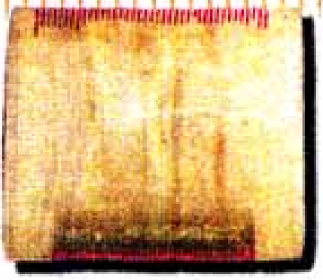
பல்லோடு பிறந்திருந்தும்
பசியென்று கடித்ததில்லை!

குடிசைக்குள் வந்ததினால்
அடுப்புக்குள் முடிந்தநீ
மாளிகையில் நிலைத்திருந்தால் -
உன்னை
மறவாமல் இருந்திருப்பாரோ?

- தஞ்சை சகா



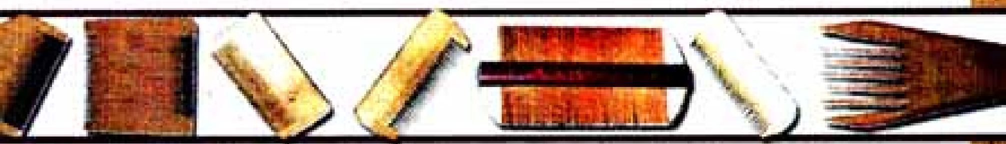






வாயும் பற்களும் உண்டு
எனினும்
எந்தக் கதைகளும்
சொல்வதில்லை
பாலித்தீன் சீப்புகள்!

மரச்சீப்புகளும்
மாட்டுக் கொம்புச்
சீப்புகளும்
அப்பத்தாக்கள்



அம்மாச்சிகளின்
கதைகளை
காலம் கடந்த
கதகதப்புடன்
அடைகாத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

சாக்காடு வரும் வரை
நரைமுடிகளை விரல் விட்டு
எண்ணிக் கொண்டிருந்த
கருகரு கூந்தல்
கண்ணம்மா பாட்டியினுடையது...

ஈர்க்கொல்லியும்
பேன்சீப்பும்
இருக்கிற வீட்டில்
பெண்ணெடுத்தா தரித்திரம்
என்று அப்பாவுக்கு
சாஸ்திரம் சொல்லிக் கொண்டே

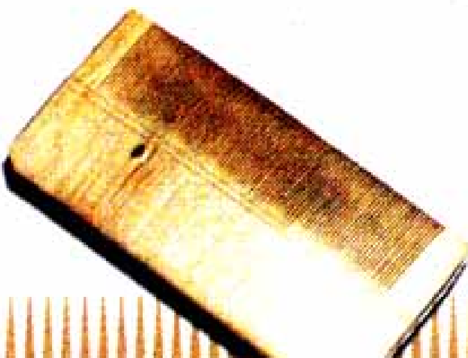
ஏய் செகப்பி
செத்த தலையைக் கிண்டுடி
எனப் பள்ளிக்கூடப் பேத்தியிடம்
அள்ளிச் செருகிய

ஒய்யாரக் கொண்டையை
அவிழ்த்து விடும் பாட்டிகள்
போன தலைமுறையின்
அரிய முரண்...

உங்கள் வீட்டிலும்
கிடைக்கலாம்
நிஜக் கதைகள்
நிரம்பிய
மரச்சீப்புகள்!

- ஜோதி ஜெயந்தன்

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி





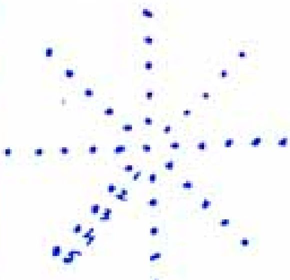
ஹ்ருதய கமலமும் ஐஸ்வர்ய கோலமும் போடும் முறை!

எனக்கொரு சந்தேகம்

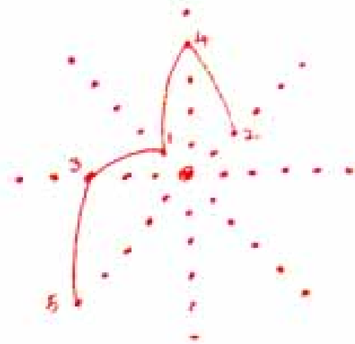
? மங்கையர் மலர் இணைப்புப் பகுதியில் (ஜனவரி) வெளிவந்த இருதயக் கமலத்தைப் போட முயற்சித்தேன். சரியாக வரவில்லை. போடும் முறையைக் கூறுங்களேன்.

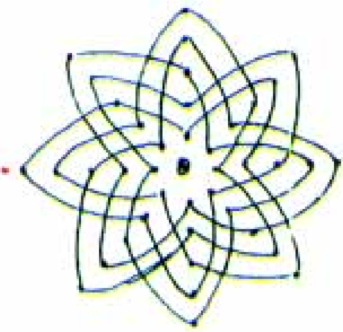
- ச. பிருந்தா சந்தானம்.

இந்த வாசகியின் கேள்விக்கு பதில் சொல்வது போல் வாசகி கோமதியின் கோலம் விளக்கக் கடிதம் வந்தது. வாசகிகள் தங்களுக்குள் உதவிக் கொள்ளத்தானே மங்கையர் மலர் பாலமாக இருந்து செயல்பட்டு வருகிறது! (ஆர்.)



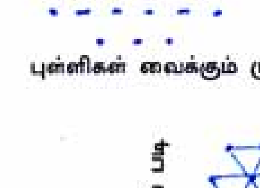
புள்ளி வைக்கும் முறை





ஒரு வரிசையிலுள்ள 5-ஆவது புள்ளியை அடுத்த வரிசையிலுள்ள 3-ஆவது புள்ளியோடு சேர்க்கவும். அதை அதற்கடுத்த வரிசையிலுள்ள 1-ஆவது புள்ளியோடு சேர்க்கவும். அதை அதற்கடுத்த வரிசையிலுள்ள 4-ஆவது புள்ளியோடு சேர்க்கவும். அதை அதற்கடுத்த வரிசையிலுள்ள 2-ஆவது புள்ளியோடு சேர்க்கவும். இவ்வாறு 5, 3, 1, 4, 2 என்று சேர்த்துக் கொண்டே வந்தால் ஹ்ருதய கமலம் பூர்த்தியாகும்.

ஐஸ்வர்ய கோலம்



புள்ளிகள் வைக்கும் முறை

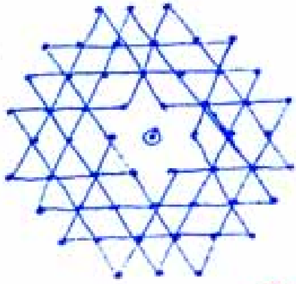


முதல் படி



இரண்டாம் படி

கடைசிப் படி





- கோமதி

வெற்றிக்கு வழி



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.

ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி **கே.ஆர்.பிரபாகர்ராஜ்** அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கெனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும். ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்குப் பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றி பெறும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ்பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கெனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணைபுரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் – மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி), மனித வசியம் எனும் மனக்கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண் கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

இன்றைக்குப் பிரபலமாக உள்ள, அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழிலதிபர்கள், வெளிநாட்டினர் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசிய சக்தி, காந்த சக்தி, கோபுராம்சம் (பிரமிட்) இருக்க வேண்டும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமாமுனிவர், மில்டன், செங்கேல் சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக்கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமானதாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட "மறுமாங்கல்ய பூஜை" – அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

இவர் எழுதிய புத்தகங்கள்:

1. **அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்** (தமிழ், ஆங்கிலம்) ரூ. 300/
2. **வெற்றிக்கு வழி - ரூ.1,050/-**
3. **பணம், பதவி, புகழ் -ரூ.550/-**

தபால் மூலம் பெற - M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாடு உட்பட எல்லா ஊர்களிலும் கிடைக்கும்.

சென்னை வருகை

ஜூன் - 1,2 ஜூலை - 6,7
ஆகஸ்ட் - 3,4
தேதிகளில் மட்டும்
ஹோட்டல் தாச பிரகாஷ்
100, பூந்தமல்லி ஹைரோடு
செல்: (0) 94430 56366
போன்: 044 - 28255111

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் நியூமரோ - பவர் கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்



கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம், கணு வக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph :(04254) 287258.
Cell:(0) 94430 56366 Fax : 04254 - 287258

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்



நீங்கள் நினைப்பதை அடையலாம்.

பிரவுனி

குளிரும், இருட்டும் போர்த்திக் கொண்ட காலை நேரம். நான்கு மணிக்கே விச்வா காலனியின் கேட் திறந்து, சல், சல் என்று தண்ணீர் தெளிக்கும் சப்தம். ஜானா பாட்டியின் பிடித்தமான - தானாக இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டும் செய்யும் - வேலை வாசலில் பெரிய கோலங்கள் போடுவது. வேலைக்காரி 8 மணிக்கு மேல் வந்துதான் கோலம் போடுவாள் என்று காத்திருக்க முடியுமா? காலை வேளையில் கோலம் போட்டால் தான் லக்ஷ்மீகரம் என்பது பாட்டியின் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.

70 வயதிலும் பாட்டி போடும் புள்ளிக் கோலம் : தேர், கிருஷ்ணன் தொட்டில் என்று பெரிய பெரிய கோலங்கள் போவோர், வருவோரை சுண்டி இழுக்கும். ஜானா பாட்டி காலை வாசலில் ஜலம் தெளிக்கும் சப்தம் கேட்டதுமே, மாடியில் படுத்திருக்கும் பிரவுனி என்று காலனியிலுள்ள குழந்தைகளால் பெயர் சூட்டி ஆசையுடன் வளர்க்கும் நாய்க்குட்டி தினமும் பாட்டிக்கு தான்தான் காவல் என்பது போல் ஓடி வந்து நிற்கும்!

இன்றும் தண்ணீர் தெளித்த ஜானா பாட்டி, 'தெருவிளக்குக் கூட எரியவில்லையே. டார்ச் லைட்டையாவது கொண்டு வருவோம்' என்று திரும்புவதற்குள் லாரியின் 'க்றீச்' என்று நிற்கும் சப்தமும், நாயின் பரிதாபக் குரலும் கேட்க, லாரி வெளிச்சத்தில் நாயின் கூழான உடம்பு, லாரியின் ஓட்டம். பாட்டிக்கு விஷயம் புரிந்து கத்தி விட்டாள். "ராமு இங்க டார்ச் கொண்டு வாடா - லாரிக்காரன் நம்ம பிரவுனியை அடித்துப் போட்டு விட்டுப் போய் விட்டான். நிற்காமல் போகிறானே படுபாவி" என்று புலம்பிய சத்தம் கேட்டு காலனியில் உள்ள பெரியவர்கள் எலலோரும் கேட் வாசலில் கூடி விட்டார்கள்.

டார்ச் வெளிச்சத்தில் நாயின் கூழான உடம்பு. எல்லோருக்கும் ஒட்டுமொத்தமாகத் துக்கம் நெஞ்சை அடைத்தது.

காலனியில் உள்ளவர்களுக்கு அவரவர் குழந்தைகளிடம் இதை எப்படிச் சொல்வது? என்ற பயம். ஜானா பாட்டியின் பிள்ளை ராமு - அவன் மனைவி ராதா - சோகமாய் அவர்கள் வீட்டு வாசல் படியிலேயே உட்கார்ந்து விட்டார்கள். அவர்கள் செல்லப் பெண் சீதாவிடம் எப்படிச் சொல்வது? என்ற கவலை அவளுக்கு. 'உச், உச்' என்று எல்லோரும் பரிதாபப்படுவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்ய முடியாத நிலைமை.

ராதாவின் பெண் சீதா 6வது படிப்பவள். தூங்கி எழுந்ததுமே, "அம்மா வாசலில் என்ன பண்றே, சீக்கிரம் பிஸ்கட்டும், பாலும் தாம்மா. பிரவுனிக்குக் கொடுக்கணும். நாழியாச்சு" என்று இரைந்து கூப்பிட்டாள். ராதாவும் அவசரமாக எழுந்து உள்ளே போய், "சீதா பிரவுனி வாசல்ல எங்கேயோ ஓடிப் போச்சு. நீ முதலில் பால் சாப்பிடு. அப்புறம் அது வந்ததும் தரலாம்" என்று மகளை தாஜா பண்ணி பால் குடிக்கச் செய்தாள்.

இதற்குள் மாடியிலிருந்து வந்த ராகேஷ், பாலாஜி, எதிர் போர்ஷன் ரோகிணி - கீழ் எதிர் போர்ஷன் காமாட்சி, சீனு, மார்வாடி வீட்டுப் பெண் சிந்து - மற்றும் நண்டும் சிண்டுமான தெருவில் அக்கம், பக்கம் இருக்கும் குழந்தைகள் எல்லோரும் விச்வா காலனி கேட்டில் சூழ்ந்து விட, சீதாவும் ஓடி வந்து பார்த்து விஷயம் தெரிந்து அழ ஆரம்பித்து விட்டாள்.

ஆறு மாதம் முன்பு கிடைத்த அந்த நாயைப் பற்றியே பேசிப் பேசி அழுகை. அதுவும் சீதாவுக்கு அது மிகவும் செல்லம். சிந்துவோ அதை வளர்த்தவள். ஆறு மாதமாக இணைபிரியா தோழனாக எல்லோரிடமும் பழகிய பிரவுனியின் நினைவு ஒவ்வொரு குழந்தைக்குள்ளும் தோன்ற மறுபடியும் கண்ணைக் கசக்கிக் கொண்டு அழுகை.

சத்யபாமா ராகவன்



வாசலில் கண்டெடுத்தவள் கீதா.

பால் ரொட்டி, கொடுத்து வளர்த்தவள் சிந்து. பிரவுன் கலரில் குட்டி இருந்ததால் பிரவுனி என்று பெயர் சூட்டியது பாலாஜி. வாக்கிங் அழைத்துப் போவது ரோகிணி. பிரவுனி காலை பாட்டிக்குக் காவல், பிறகு கீதா தரும் பால், பிஸ்கட் சாப்பிட்டு விட்டு எதிர் போர்ஷன் மாடிக்குச் சென்று ராகேஷ், பாலாஜியுடன் மேலே விழுந்து கொஞ்சி விட்டு அவர்களுடன் கீழே வந்து கிரவுண்டில் அவர்கள் எல்லோரும் கிரிக்கெட் விளையாட பிராக்டீஸ் செய்யும் போது, தானும் அவர்களுக்குச் சரியாக ஓடி களைத்து விடும்.

வாசல் கேட்டுக்கு வந்து உட்கார்ந்து, தெரியாதவர்கள் வந்தால் குலைத்தும், தெரிந்தவர்கள் வந்தால் மேலேறிக் குதித்தும் விளையாடும்! இரவில் வெந்த ஆறு சாதம் பிறகு பால், அப்புறம் தூக்கம்.



பஞ்சபூத விளக்கு

வீடுகளில், பஞ்சபூதங்களையும் ஒரே நேரத்தில் வழிபடும்படியாக விளக்கு ஏற்றுவது சிறந்தது. ஓர் அகலமான மண் உருளியில் நீர் நிரப்பி நடுவில் உலோகத்தால் ஆன ஒரு சின்ன குத்து விளக்கை வைத்து, அதன் மேல் அரிக்கேன் விளக்குக்குப் போடும் கண்ணாடிச் சிம்னியை வைத்து மேலே துளைகள் இட்ட சிறு மூடியைக் காற்றுப் புகும்படி வைத்து விட்டால் போதும். மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் எல்லாம் ஒரே இடத்தில். வீட்டில் நல்ல சூழலை உருவாக்கும்.

- கமலா

தன்னை அந்தக் காலனியின் காவல்காரனாக அதுவே நிலைநாட்டிக் கொண்டு எல்லோர் அன்பையும் சம்பாதித்துக் கொண்டு விட்டது.

இப்படிப் பழகிய செல்ல நாய்க்குட்டியின் மரணம் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் அதிர்ச்சி. எதிர்த்த வீட்டில் இருந்த ஓர் இளைஞன் எல்லோரையும் சமாதானப் படுத்தி கூழான நாயை சாக்கில் வைத்து தோட்டத்தில் பள்ளத்தில் போட, கும்பலாக எல்லோரும் நின்று கொண்டு ஒரு, ஒரு ஸ்பூனாக பாலை பள்ளத்தில் விட, கண்ணீர் அஞ்சலியுடன் பிரவுனிக்குக் கல்லறைக் கட்டி விட்டு, அவரவர்கள் வேலைக்கு வருத்தமுடனே பிரிந்தார்கள்.

எல்லோருக்கும் வருத்தம், துக்கம் அளித்த பிரவுனியோ, காலை 10 மணிக்கு மேல் சோம்பல் முறித்துக் கொண்டு வாலைத் தூக்கியபடி மாடிப்படியில் இறங்கி வாசலுக்கு ஓடப் பார்க்கிறது. சிந்துதான் முதலில் பார்த்தாள். சந்தோஷம், ஆச்சர்யம் ''இதோ, ரோகிணி, காமாட்சி, ராகேஷ்'' என்று பலமாகக் கத்திக் கொண்டு, பிரவுனியை அப்படியே வாரி அணைத்துக் கொண்டாள். இவள் சப்தம் கேட்டு ஓடி வந்த எல்லோருக்குமே ஆச்சர்யம், சந்தோஷம் தாங்காமல் பிரவுனியை ஆளாளுக்கு பிய்க்க, ஒன்றும் புரியாமல் அது வேக, வேகமாய் வாலை ஆட்டியும், அவர்கள் மேல் விழுந்தும், நக்கியும் தன் சந்தோஷத்தையும் தெரியப் படுத்தியது.

சிந்துவிற்குத்தான் அது இவ்வளவு நேரம் தூங்கியது ஏன்? என்பது புரிந்தது. மனநிலை சிறிது பாதிக்கப்பட்டிருந்த அவள் அம்மாவிற்கு அவர்கள் வீட்டில் தினசரி இரவில் அமைதியாகத் தூங்க, தூக்க மாத்திரை பாலுடன் கொடுப்பார்கள். பிரவுனிக்கும் 'பால்' கிண்ணத்தில் விடுவார்கள். நேற்று இரவு பால் மாறி விட்டிருக்கிறது! விஷயத்தை அனைவரிடமும் சொல்ல, அதுவும் நல்லதிற்கே இல்லாவிடில் பிரவுனி, நிஜமாகவே அரைபட்டிருக்குமே என்று எல்லோரும் மகிழ்ந்தனர். விச்வா காலனியில் மீண்டும் சந்தோஷம் வந்தது. ''அதுக்கு ஏதோ கண்டம். தாண்டிடுத்து'' என்று ஜானா பாட்டியும் சந்தோஷப்பட்டாள். ❑



தோசை (அ) இட்லிக்கு அரைக்கும் போது கடைசியாக அரிசி அரைத்தபின் சுத்தம் செய்யும்போது அரிசி மாவு கலந்த நீர் வீணாகும். அதை அப்படியே ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தால் தேவைப்படும் போது 'மாக்கோலம்' போட உபயோகிக்கலாம்.

- சங்கரி வெங்கட்



ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் அருளிய கனகதாரா ஸ்தோத்ரம்

ஆதிசங்கரர் அருளிய 'கனகதாரா ஸ்தோத்திரத்தை'ப் பலரும் தமிழாக்கம் செய்து வழங்கியுள்ளார்கள். எளிமையான சந்தக்கட்டோடு எல்லோருக்கும் புரியும் வகையில் பொருள்செறிவோடு அமைந்துள்ள இந்தத் தமிழாக்கம் அன்பர்கள் அனைவருக்கும் செல்வச் செழிப்பினை என்றென்றும் நல்கட்டும்!

1. அங்கம் ஹரே : புலக பூஷணமாச்ரயந்தீ
ப்ருங்காங்கநேவ முகுலாபரணம் தமாலம் ।
அங்கீக்ருதாகில விபூதிரபாங்க லீலா
மாங்கல்யதா(அ)ஸ்து மம மங்கலதேவதாயா ॥

2. முக்தா முஹூர்விதததீ வதநே முராரே :
ப்ரேம-த்ரபா-ப்ரணிஹிதானி கதாகதாநி ।
மாலா-த்ருசோர்-மதுகரீவ மஹோத்பலே யா
ஸா மே ச்ரியம் திசது ஸாகர ஸம்பவாயா : ॥

3. விச்மாமரேந்த்ர - பதவிப்ரம-தாந-தக்ஷம்
ஆனந்தஹேதுரதிகம் முரவித்விஷோ-(அ)பி ।
ஈஷந்நிஷீதது மயி க்ஷணமீக்ஷணார்த்தம்
இந்தீ வரோதர-ஸஹோதர-மிந்திராயா: ॥

4. ஆமீலிதாக்ஷ-மதிகம்ய முதா முகுந்தம்
ஆநந்தகந்த-மனிமேஷ-மநங்க-தந்த்ரம்
ஆகேகர-ஸ்தித-கநீநிக-பக்ஷ்ம-நேத்ரம்
பூத்யை பவேந்-மம புஜங்க சயாங்கநாயா : ॥

பொன்மழை பொழியத் துதி

1. பொன்னிற வண்டுகள் தமாலப்பூவதனை மொய்ப்பதென
எந்நேரமும் மாலவன்தன் எழில் மேனி சேர்ந்திருக்கும்
செந்நிற வடிவுடையாள் மங்கலச் செல்வலக்குமித் தாயவள்
நன்னேரம் ஈதெனக் கடைக்கண்பார்வை நயந்தென்பால் காட்டுவளோ!

2. நீலக்குவளை மலர்தன்னில் வண்டு நிற்பதும் பறப்பதும் போல்
மாலவன்தன் திருமுகத்தைக் கண்டாள் நாணத்தில் காணாதாள் என்றிருந்தாள்
அன்றலர்ந்த மலரன்ன அழகுத்திருமுகத்தாள் செல்வம்
என்றுமே எமைச்சேர இசைவாளோ பாற்கடலின் எழில்மிகு பாவையவள்?

3. விண்ணுலகப் பெருவாழ்வும் பிறர் வியந்திடவே பேரரசும்
எண்ணுமொரு கணத்தில் விளையாட்டாய் இசைந்திங்கு தருபவளாம்
முரனை வென்ற செங்கண்மால் முகம் மலரக் காரணமாம்
வரம் தருவாள் கருங்குவளை விழியசைவில் வணங்கியே வேண்டுவனே!

4. காதலின்ப மயக்கத்தில் கண்மூடித் தனை மறக்கும்
மாதவன் தன் முகமலரை மகிழ்ந்தங்கே நோக்கும்
வேதவல்லி ; நீல விழியிரண்டால் உலகாளும் சிறப்பினவள்
பாதமலர் பணிந்தேன் கடைக்கண் பார்வையொன்றால் அருளுவளோ?

தமிழாக்கம் : **செ.ப. ராமமூர்த்தி**

(பொன்மழை தொடரும்)

அழைப்பு மணி ஓசை!

பிரேம பிரபா

முன்பெல்லாம்
ஒவ்வொரு முறையும்
அழைப்பு மணி ஒலித்திட
யாரென யூகித்துத்
தோற்றுப் போனதுண்டு!
ஆனால்
இப்போதெல்லாம்
முன்கூட்டியே கணித்து விடுகிறேன்...

அழைப்புமணி ஒலியோடு
அம்மா என்று பிளிறினால்
கடைக்குட்டி மகன்.
ஒரே சீராகப்
பொறுமையாக ஒலித்தால்
என் மகள்.

சிறு சிறு சங்கேத ஒலிகளாக
விட்டு விட்டு ஒலித்தால்
நேரம் கடந்து வரும்
என் மூத்த மகன்.

முதலில் சிறிய ஒலி
பிறகு நீண்டு நீண்டு
பொறுமையிழந்து
கதறினால்
என் கணவர்!

ஏனோ எனக்குத்தான்
ஒருபோதும் வாய்த்ததில்லை
என் வீட்டு அழைப்பு மணியை
ஒலித்துப் பார்க்க இதுவரை!



கொளுத்தும் கோடையிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றும் கேடயம் வெள்ளரியே! வெப்பத்தினால் நாம் இழக்கும் நீர்ச்சத்தையும், தாது உப்புகளையும் தாராளமாய் வழங்கும் வெள்ளரியில் வைட்டமின் ஏ, பி1, பி6, கால்சியம் சத்துகளும் நிரம்பி உள்ளன. வெள்ளரிக்காயை வெறுமனே சாப்பிட்டு அலுத்தவர்கள் பல்சுவையுடன் உண்டு மகிழ இந்தச் சமையல் குறிப்புகள் உதவும்.

வெள்ளரிக்காயில் விதவிதமான சமையல்!

வெள்ளரிப் பழ டெஸர்ட்

தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளரிப் பழம் - 1,
பிரெட் - 8 துண்டுகள்,
சர்க்கரை - 5 டேபிள் ஸ்பூன்,
பூஸ்ட் (அ) போர்ன்விடா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் பவுடர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - ¼ கப்,
வறுத்த பாதாம், முந்திரிப் பருப்புகள் - சிறிதளவு (பொடியாக நறுக்கவும்)

செய்முறை :

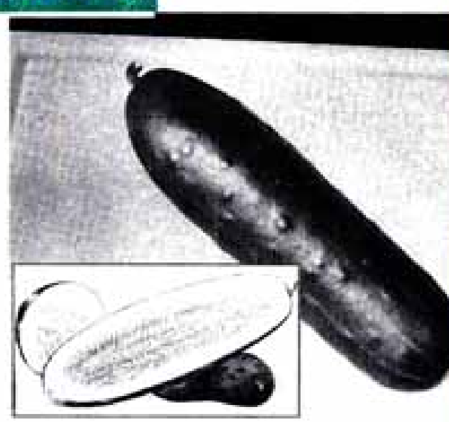
1. பிரெட்டின் ஓரங்களை வெட்டி எடுத்து விட்டு, வெள்ளைப் பகுதியை மட்டும் மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடியாக்கவும்.

2. பின் மிக்ஸியில் சர்க்கரை 2 டேபிள் ஸ்பூன், பூஸ்ட், பால் பவுடர் மூன்றையும் போட்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றவும். இதை பிரெட் தூளுடன் கலந்து தனியே வைக்கவும்.

3. வெள்ளரிப் பழத்தை தோல், விதை நீக்கி, விரல்களால் மசித்து, 2 டேபிள் ஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரை சேர்த்து கலக்கவும்.

4. ஒரே அளவுள்ள கண்ணாடி கப்களை எடுத்துக் கொண்டு, முதல் அடுக்காக பிரெட் தூளைப் போடவும். அதன் மேல் வெள்ளரிப் பழ விழுதைப் போடவும். இப்படியே மாற்றி மாற்றிப் போட்டு, கடைசியில் பிரெட் அடுக்குடன் முடிக்கவும்.

5. கன்டென்ஸ்ட் மில்க்கை எல்லா கப்களிலும் பரவலாக ஊற்றி, மேலே பருப்பு வகைகளைத் தூவி, ஃப்ரிட்ஜில் சில மணி நேரங்கள் வைத்துப் பரிமாறவும். இதன் ருசியில் மயங்கி ஒவ்வொரு கோடையையும் குதூகலத்துடன் எதிர்பார்ப்பீர்கள்.



வெள்ளரிக்காய் கிச்சடி

தேவையான பொருள்கள் :

அரிசி - 1½ கப்,
பாசிப் பருப்பு - ½ கப்,



ஈஸி மேங்கோ பச்சடி

தேவை : நல்ல கனிந்த மாம்பழம் - 2,
தயிர் - 1 கப், உப்பு 1 சிட்டிகை,
பச்சை மிளகாய் - 1, கொத்துமல்லித் தழை, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, சீரகம் (தாளிக்க).

செய்முறை :

மாம்பழங்களைத் தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். உப்பு சேர்த்த தயிரில் பழத் துண்டுகளைப் போட்டு கொத்துமல்லித் தழையைத் தூவவும். ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில், கடுகு, சீரகம், உளுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய் தாளித்து பச்சடியில் கொட்டிக் கலக்கவும். இது சுவையான தயிர்ப் பச்சடி. செய்வதும் எளிது.

- எஸ். ராஜம்.

துண்டுகளாக நறுக்கிய
வெள்ளரிக்காய் - 1 கப்,
முந்திரிப் பருப்பு - ¼ கப்,
பச்சைப் பட்டாணி - ½ கப்,
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
சீரகத் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலா - ½ டீஸ்பூன்,
பிரியாணி இலை - 2,
பட்டை, லவங்கம் - சிறிதளவு,
இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
தண்ணீர் - 6 கப்,
நெய் - 1 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய், உப்பு -
தேவையான அளவு.

செய்முறை :

1. வாணலியில் நெய் விட்டு, முந்திரிப் பருப்பை வறுத்தெடுக்கவும். பின் அதே வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு, வெள்ளரிக்காயைப் போட்டு, சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். வெள்ளரிக்காய் இலேசாக வதங்கியதும் எடுத்து தனியே வைக்கவும்.

2. அரிசி, பருப்பை களைந்து, அத்துடன் மஞ்சள் தூள், உப்பு, சீரகத் தூள், கரம் மசாலா சேர்த்து, கலந்து வைக்கவும்.

3. ஒரு வாணலியில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, பிரியாணி இலை, பட்டை, இலவங்கம் போட்டு தாளிக்கவும். பின் இஞ்சி, பூண்டு விழுதை சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.

4. அதில் அரிசி கலவையைக் கொட்டி, நன்றாகக் கிளறி விட்டு, தண்ணீரை ஊற்றவும். கீறிய பச்சை மிளகாய், பச்சைப் பட்டாணி சேர்த்து மூடி, வேக விடவும்.

5. நீர் பாதியாக வற்றியதும், வெள்ளரிக்காய், முந்திரிப் பருப்பை கலந்து, மூடி வேகவிடவும்.

6. கிச்சடி வெந்ததும், மேலே சிறிதளவு தேங்காய்த் துருவல், மல்லி இலை தூவி பரிமாறவும்.

வெள்ளரிக்காய் ஊறுகாய்

தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளரிக்காய் - ½ கிலோ,
வெள்ளை வினிகர் - ½ கப்,
கீறிய பச்சை மிளகாய் - 6,
மோர் - 1½ கப்,
உப்பு - சுவைக்கேற்ப,
இஞ்சி - சிறு துண்டு (நசுக்கியது)

செய்முறை :

வெள்ளரிக்காயை நறுக்கி துண்டுகளாக்கவும். வினிகருடன் ¼ கப் நீர் ஊற்றி, வாணலியில் கொதிக்க விடவும். கொதித்ததும், தீயைக் குறைத்து, வெள்ளரித் துண்டுகள், உப்பு, இஞ்சி போட்டு

மூன்று நிமிடங்கள் வேகவிடவும். பிறகு, ஆறியதும் மோர், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, சுத்தம் செய்து வெயிலில் காய வைத்த பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். ஒரு நாள் முழுவதும் ஊறியபின் சாப்பிட வும்.

வெள்ளரிக்காய் சைனீஸ் ஃப்ரை

தேவையான பொருள்கள் :

சோள மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
மைதா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - சுவைக்கேற்ப,
சிவப்பு ஃபுட் கலர் - சிறிதளவு,
தக்காளி சாஸ் - 2 டீஸ்பூன்,
நறுக்கிய வெங்காயம் - ¼ கப்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ½ டீஸ்பூன்,
காய்ந்த மிளகாய் விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
சோயா சாஸ் - 1 டீஸ்பூன்,
வினிகர் - ½ டீஸ்பூன்,
அஜினோமோட்டோ - ¼ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு,
வெள்ளரிக்காய் - 3.

செய்முறை :

வெள்ளரிக்காயை விதைப் பகுதியை நீக்கி விட்டு, விரல் நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அத்துடன் சோள மாவு, மைதா, உப்பு, கலர், தக்காளி சாஸ் சேர்த்து பிசறிக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி, வெள்ளரிக்காயை க்ரிஸ்பாக பொரித்தெடுக்கவும்.

ஒரு கடாயில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம் போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கி, இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக வதக்கவும்.

பின், மிளகாய் விழுது, சோயா சாஸ், சர்க்கரை ஒரு சிட்டிகை, வினிகர், அஜினோமோட்டோ சேர்த்து கலந்து விடவும்.

அத்துடன் சிறிதளவு நீர் ஊற்றி, கொதித்ததும், பொரித்த வெள்ளரிக்காயைப் போட்டு, நன்றாகக் கிளறி இறக்கிப் பரிமாறவும்.

ரொட்டி, சப்பாத்தி, நான், ஃப்ரைடு ரைஸ் ஆகியவற்றுடன் சாப்பிட வெகு ஜோராக இருக்கும்.

- தஸ்மிலா அஸ்கர்.

சூப்பர் பால்கோவா

பால் காய்ச்சும் போது திரிந்து போய் விட்டால், கெட்டுப் போய் விட்டது என்று பாலைக் கொட்டி விடுகிறார்கள். நான் கூட வருடக்கணக்கில் அப்படித் தான் செய்தேன். இப்போதெல்லாம் அதை அருமையான பால்கோவாவாக ஐந்து நிமிடத்தில் தயார் செய்து விடுகிறேன். திரிந்த பாலிலுள்ள நீரை டீ வடிகட்டியால் முழுவதும் வடித்து விடவும். பின் சர்க்கரை (அரை லிட்டர் பாலுக்கு 3 ஸ்பூன் சர்க்கரை) சேர்த்து மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து கிளறவும். ஒரு சிட்டிகை ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்க்கவும். ஐந்து நிமிடங்களில் சூப்பர் பால்கோவா ரெடி. சாப்பிட்டுப் பாருங்களேன். இனிமேல் பால் திரிந்து போகாதா என்று ஏங்குவீர்கள் அல்லது திரிய வைப்பீர்கள்!

- பத்மஸ்ரீ



ஜூன் மாதம் பள்ளி திறந்தாகி விட்டதல்லவா? முதன் முதலாக குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பும், மற்றும் அனைத்துப் பெற்றோர்களும் கவனிக்க...



பள்ளி திறந்தாச்சு!

பள்ளி அமைப்பு மற்றும் சுற்றுச் சூழல் :

பள்ளிக்கூடம், கூடியவரை உங்கள் மனை அருகில் இருப்பது நல்லது. அதிக சாலைப் போக்குவரத்து இல்லாமல், மரங்கள், புல்வெளியுடன், ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையில் இருக்கிறதா என்று கவனியுங்கள். கட்டிடம் (பழசானாலும்) உறுதியாக உள்ளதா? விளையாடுவதற்கு மைதானம் உள்ளதா? சுற்றி பாழுங்கிணறு, குளம், குட்டை போன்றவை இருந்தால், அந்த மாதிரி பள்ளி வேண்டவே வேண்டாம்.

பள்ளிக் கட்டணம் :

பள்ளிக் கட்டணம் உங்கள் வசதிக்கேற்றதாக உடையதா? இல்லையென்றால் முன்பே சேமித்து வைக்கவும். வேளைக்குச் சரியாக உங்களால் கட்டணத்தைச் செலுத்த முடியவில்லை என்றால் உங்கள் குழந்தை இதனால் பாதிக்கப்படக்கூடும்.



குழந்தை தயாரா? :

குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பத் தொடங்குமுன், அவர்களை மனதளவில் தயார்ப் படுத்த வேண்டும். "பள்ளி அவர்களுக்கு மற்றொரு வீடு. ஆசிரியர்கள்/ ஆசிரியைகள் தந்தை, தாய் போன்றவர்கள். அன்புடன் பழகுபவர்கள். பள்ளிக்குச் சென்றால் நிறைய நண்பர்கள் கிடைப்பார்கள். விளையாடுவதற்கு அதிக நேரம், மற்றும் விதவிதமான விளையாட்டுப் பொருட்கள் கிடைக்கும். இதெல்லாம் வீட்டில் கிடைக்காது. படிப்பதற்கும் நிறைய கதைப் புத்தகங்கள் கிடைக்கும். ஆசிரியர்கள், கதைகள், பாட்டு முதலியவற்றைக் கற்றுக் கொடுப்பார்கள்" என்று சொல்லி அவர்களுக்குப் பள்ளிக்குச் செல்லும் ஆர்வத்தை உண்டாக்க வேண்டும்.

அதீத ஆர்வம் :

பள்ளிக்கு அனுப்புவதற்கு முன்பே, வீட்டிலேயே குழந்தைகளுக்கு (கிளிப்பிள்ளை போல்) ஏ.பி.சி.டி., ரைம்ஸ், எண்கள், வாய்ப்பாடு முதலியவற்றை 2, 3 வயதிற்குள் சொல்லிக் கொடுத்து விட்டால் (மண்டையில் திணித்தால்) பள்ளிக்குச்

சென்றவுடன், ஆசிரியர்கள் அதையே மறு படியும் சொல்லிக் கொடுத்தால் குழந்தை கள் ஆர்வமிழந்து விடுவார்கள். பேசும் சொற்களை நல்ல உச்சரிப்புடன் பேசுதல், உடல் உறுப்புகளின் பெயர், மிருகங்கள், பழம், காய்கறி, பட்சிகள் முதலியவற்றின் பெயர்கள், மற்றும் கண்டு, அறிய கற்றுக் கொடுத்தால் போதும். சிறு பாடல்கள், சுலோகங்கள் ஒன்றிரண்டு அறிந்தால் போதுமானது.

ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள் :

குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அனுப்பு முன் காலைக் கடன்களை முடித்து விட் டுச் செல்ல பழக்குங்கள். (பல் விளக்கி, மலஜலம் கழித்து, சிற்றுண்டி அருந்துதல் முதலியவை)



வீட்டுச் சூழ்நிலை :

வீட்டிலிருந்து கிளம்பு முன் குழந்தை மகிழ்ச்சியுடன் கிளம்ப வேண்டும். சீக் கிரமே காலையில் எழுப்பி, நிதானமாகக் காலைக் கடன்களை முடித்து, ஆற அமர, ஆரோக்கியமான உணவருந்தி அமைதி யாகக் கிளப்பப் பழக்கப்படுத்துங்கள்.

அவசரப்படுத்தினால் குழந்தை 'மூட்- அவுட்'டாகும். வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி என்று அவஸ்தைப்படுவார்கள். இதனால் பள்ளியில் ஆசிரியருக்கும், ஆயாக்களுக் கும் வீண் தொல்லை உண்டாகும். குழந்தைகள் முன்னிலையில் காலையில் அப்பா, அம்மா சண்டை வேண்டவே வேண்டாம்!

சிநேகித உணர்ச்சி

குழந்தைகளுக்கு ஆசிரியர்கள், பெரிய வர்கள், பள்ளியிலிருக்கும் ஆயாக்கள், மற்ற குழந்தைகள் முதலியவர்களிடம் மரியாதையுடனும், அன்புடனும் அக்கறையுடனும் பழகக் கற்றுக் கொடுங் கள். அவர்களை சுயநலவாதிகளாக இருக்க விடாதீர்கள். முதலில் நீங்கள் யாவரையும் மதித்துப் பழகினால் உங்கள் குழந்தை உங்களைப் பின்பற்றும்.

உடை :

உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் (பகட்டு அல்லாத) சுத்தமான, எளிமையான உடைகளை அணிவியுங்கள். தாங்களே அவிழ்த்து போடுகிற மாதிரி (சுதந்திரமாக, டாய் லெட் போவதற்கு வசதியான) உள்ளாடை கள் இருக்க வேண்டும். ஆபரணங்களை அணிவிக்காதீர்கள்.

உணவு : குழந்தைகளுக்கு உணவு அனுப்பும் டப்பி எளிதாகத் திறக்குமாறு இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான, சிறிதளவு உணவு (சாலட், இட்லி, தோசை, சாண்ட்விச்) அனுப்புங்கள். எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்கள், குழம்பு, ரசம் சாதம் போன்றவை, சாக்லேட், கேக் முதலியன வேண்டாம். கைக்குட்டை, சிறிய டவல்,

வாட்டர் பாட்டில் அவசியம். எது அவசியமோ அதை மட்டும் பையில் வைத்து அனுப்புங்கள். பெரிய மூட்டை வேண்டாம்.

உங்கள் பணி :

உங்கள் குழந்தையை மற்ற பள்ளிக் குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள்; பேசாதீர்கள். ஆசிரியர்களையும், உதவியாளர்களையும் அடிக்கடி குற்றம் கூறாதீர்கள். உங்கள் குழந்தையை எப்பொழுதும் முதல் வரிசையில் உட்கார வைக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். பெற்றோர்கள் கூட்டத்திற்குக் கூப்பிட்டால் தவறாமல் சென்று, அப்பொழுது உங்கள் பரிந்துரைகளைச் சொல்லலாம். (மற்றவர் மனத்தைப் புண்படுத்தாமல், தவறுகள் இருந்தாலும், சுட்டிக்காட்டலாம்).

அவ்வப்பொழுது, ஆசிரியரிடம் உங்கள் குழந்தை அவரால் எப்படி நன்றாகக் கற்று, பயனடைந்துள்ளான் என்று கூறி நன்றி தெரிவியுங்கள். குழந்தைகள் கற்பதிலும், வளர்ச்சி அடைவதிலும், முழுப் பொறுப்பு ஆசிரியருடையதே என்று எண்ணி விட்டு விடாமல், உங்களுக்கும் சரிசம பொறுப்பு உள்ளதை அறியுங்கள். தினமும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் நல்லவிதமாக உங்கள் குழந்தையுடன் பொழுதைக் கழியுங்கள்.

மேற்கூறியவற்றை நீங்கள் கடைப்பிடித்தால், உங்கள் குழந்தைகளும் நாளை நல்ல பிரஜைகளாவார்கள்.

- வசுமதி கிருஷ்ணஸ்வாமி.

(ஓய்வுபெற்ற தலைமையாசிரியை)

ஸ்கூல் டைம்!

❖ லஞ்ச் கூடையை வாரம் ஒருமுறை (சனிக்கிழமை) கழுவிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

❖ புத்தகப் பையை மாதம் ஒருமுறை கழுவி வெய்யிலில் வைத்து எடுக்க வேண்டும்.

❖ குழந்தைகள் போடும் ஷூவை தண்ணீர் போட்டு நன்கு கழுவிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். (துணி துவைத்து அலசும் தண்ணீரே போதும். தண்ணீர் சிக்கனம்).

❖ ஒருநாளைக்குப் போடும் சாக்ஸை மறுநாள் போடக் கூடாது.

❖ குழந்தைகள் அணியும் டை, பெல்ட் இவைகளையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். (மாதம் ஒருமுறையாவது).

- லதா கண்ணதாசன்.

ஸ்கூல் டைம்!

❖ காற்றோட்டமுள்ள சற்றுத் தொளதொளப்பான சீருடைகளை குழந்தைகளுக்கு அணிவியுங்கள்.

❖ டிபன் பாக்ஸ் சற்றுப் பெரிதாக இருக்கட்டும். அதன் உள்ளே உணவை திணித்து வைக்காமல் குழந்தை இலகுவாகச் சாப்பிட வைக்கவும்.

❖ ஒவ்வொரு நாளும் டிபன் பாக்ஸை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து சில நிமிடங்களில் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு எடுத்து விட்டு உணவினை வையுங்கள்.

- வி. ராஜேஸ்வரி.

சகோதரி ரேவதி அவர்களுக்கு, உங்களிடம் பல விஷயங்கள் அறிந்து கொள்கிறோம். எனக்கு 74 வயதாகிறது. நாங்கள் சிறு வயதில், ''சொல் கேட்டான்'' என்று ஓர் ஆட்டம் ஆடுவோம். ஆனால் இப்போது எங்கள் குடும்பத்தினரில் யாருக்கும் இதைப் பற்றித் தெரியவில்லை. விவரமாக எழுதவும். இது என்னுடைய சின்ன ஆசை!

- கௌசல்யா. ரா., செகந்திராபாத்.



• மணிகளால் ஆன தாயக்கட்டம்!

சொல்கேட்டான்தான் சொக்கட்டான்!



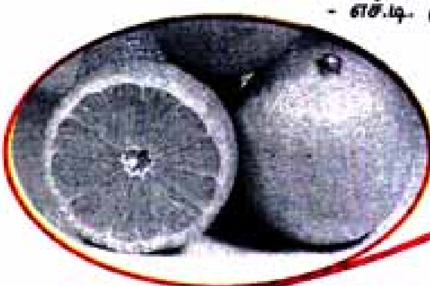
படம் : கிஷோர்

விளையாடும் போது நமக்குத் தேவையான தாயம், ஐந்து, ஆறு, பனி ரெண்டு என்று சொல்லிச் சொல்லித் தாயக் கட்டைகளை உருட்டுவோம். சொன்னதைக் கேட்டு அதன்படி விழா விட்டாலும் ஒவ்வொரு முறையும் சொல்லிச் சொல்லிப் போட்டு ஆடுவது தாயக்கட்டம்! அந்தக் காலத்தில், இரா வணன் முழி, சோழி, சீதைக் கொண்டை, கருடன் மூக்கு என்று வகை வகையாகக் கடல் சங்குகளை வைத்து ஆடியது உண்டு. இப்போது காலத்துக்கு ஏற்றாற் போல் பட்டன், பாட்டில் மூடிகள் வைத்து கூட ஆடுகிறார்கள். பகடைக்காய் எனப்படும் தாயக்கட்டை மரத்திலும், வெண்கலத்திலும் கிடைக்கின்றன. கோவில் கடைகளில். வீட்டில் ஆடலாமா என்றும் கேள்வி கேட்கின்றனர்! நாமென்ன பணயமா வைக்கிறோம்? தாராளமாக ஆடலாம்!

சுமுகி ராஜசேக ரன் பவுண்டேஷனில்

எலுமிச்சம் பழத்தை சாறு பிழிந்து தூக்கி எறிந்து விடாதீர்கள். எண்ணெய்ப் பசையுள்ள காஸ் ஸ்டவ், மேசை போன்றவற்றை எலுமிச்சை தோல் வைத்து நன்கு தேயுங்கள். எண்ணெய்ப் பசை போயே போச்சு.

- எச்.டி. முனவர் ஜஹான்



பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை விளையாடச் சொல்லித் தரும் திருமதி கமலா கோபாலன் அவர்கள் மணியான பெண்மணி! ஆமாம் மணிகளில் அவர்கள் செய்யும் அற்புதமான கைவேலை ஆச்சரியப்பட வைக்கிறது. இந்தத் தாயக்கட்டமும் வண்ண மணிகளால் செய்யப்பட்டதுதான். (ஆடும் காய்களும்).

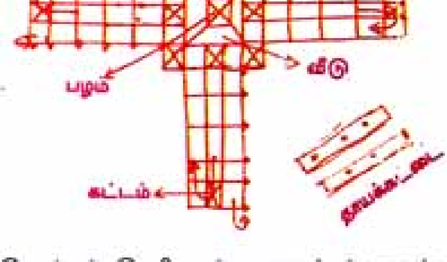
(ஆர்.)

பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களில் தாயக்கட்டமும் ஒன்றாகும். முற்காலங்களில் இந்த விளையாட்டு விளையாடியதற்கான சான்றுகள் மஹாபாரதம் போன்ற இதிகாசங்களில் உள்ளது. இது சொக்கட்டான், சதுரங்கம் என்ற பெயர்களாலும் அறியப்படுவதுண்டு. சமீப காலங்களில் விளையாடும் லூடோ எனும் விளையாட்டும் இதிலிருந்து வந்ததுதான்.

இது இரண்டு பேர் முதல் நான்கு பேர் வரை சேர்ந்து விளையாடும் விளையாட்டு. நான்கு பக்கங்களிலும் நான்கு பேர் உட்கார்ந்து கொண்டு ஒருவருக்கு 6 காய்கள் வீதம் தாயக்கட்டத்தின் உள்ளே உள்ள வீட்டில் வைத்துக் கொண்டு ஆட ஆரம்பிக்க வேண்டும். தாயக்கட்டையை உருட்டிப் போட்டு என்ன எண்ணிக்கை வருகிறதோ, அதற்குத் தகுந்தவாறு காய்களை நகர்த்தி ஆட வேண்டும். ஆனால், முதலில் தாயம் (1) போட்டுத்தான் ஆட்டத்தை ஆரம்பிக்க முடியும். தாயம் விழுகிற வரை ஒருவரும் காய்களை நகர்த்த முடியாது. தாயம் (1), 5, 6, 12 எண்ணிக்கைகள் விழுந்தால் மறு ஆட்டம் உண்டு. விளையாட ஆரம்பித்து, ஒருவருடைய காய் இருக்கும் இடத்தில் மற்றொருவருடைய காய் வர நேர்ந்தால் முதலில் வைத்தவருடைய காய் வெட்டப்பட்டு, ஆட்டம் இழந்து, மறுபடியும் ஆரம்பிக்கும் இடத்திற்கே (வீட்டிற்கு) போய் விடும்.

மறுபடியும் தாயம் போட்டால் தான் அந்தக் காயை வெளியில் கொண்டு வர முடியும். X குறியிடப்பட்டுள்ள இடத்தில் இருக்கும் காய்களை வெட்ட முடியாது. எந்தக் காயால் வெட்டப்படுகிறதோ, அந்தக் காயின் சொந்தக்காரருக்கு மறு ஆட்டம் உண்டு. இன்னொருவருடைய காயை வெட்டாமல் ஒரு ஆட்டக்காரரும், தன் காய்களைப் பழத்திற்குக் கொண்டு போக முடியாது. நான்கு பக்கமும் சுற்றி வந்த பிறகு ஓரங்களில் வந்து பழத்திற்குப் போக வேண்டும்.

குழந்தைகள் வெயிலில் வெளியில் செல்லாமல் வீட்டிலேயே ஆடுவதற்கு ஏற்றது. இதனால் வேகமாக எண்ணுவதற்கும், எண்ணிக்கைகளை கூட்டுவதற்கும் கூட குழந்தைகள் நல்ல பயிற்சி பெறுகிறார்கள். பெரியவர்களையும் ஸ்வாரஸ்யமாக ஆட வைக்கிற ஆட்டம் இது.



- கமலா கோபாலன்



ஒரு பூண்டுப் பல் தினமும் சாப்பிட, டாக்டரிடம் போக அவசியமே ஏற்படாது என்பார்கள். பூண்டு மிகச் சிறந்தது, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு. உடம்பில் கொழுப்பு அதிகம் இருப்பவர்கள் தினமும் இரவில் படுக்கும் முன்பு ஒரு பூண்டுப் பல் பச்சையாகவே கடித்து மென்று சாப்பிட கொழுப்பு போயே போய் விடும்! தினமும் தவறாது நாட்கணக்காக, மாதக்கணக் காகச் சாப்பிட வேண்டும், இது எனது சுய அனுபவம். அனேகப் பேருக்கு பூண்டின் வாசனைப் பிடிக்காது. அதுவும் பச்சையாக மென்றுச் சாப்பிட பூண்டின் வாசனை அதிகமாகவே இருக்கும். பூண்டு சாப்பிடு பவர்களின் வியர்வையில் கூட வாசனை நன்கு தெரி யும். ஆனால் அநேக வியாதிகளை விரட்ட பூண்டு ஒரு சிறந்த மருந்து.

வியாதிகளை விரட்ட பூண்டு ஒரு சிறந்த மருந்து!

பூண்டு மகாத்மியம்!

- 'மூலம்' உள்ளவர்கள் பூண்டு சாப்பிட நாளடை வில் சிறந்த குணம் காண லாம்.
- இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யக் கூடியது பூண்டு.
- உடம்பில் உள்ள நச்சுப் பொருட்கள் அழிய வும் பூண்டு உதவும்.
- பிரசவித்த பெண்மணிகளுக்கு சிறந்த வரப் பிரசாதம். நெய்யில் வதக்கி நன்கு வேகவைத்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள பிறந்த குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் அதிகமாகவே கிடைக்கும்.

பூண்டு உரித்து நன்கு வதக்கி (நெய்யில்) பாலில் கலந்து இரவு தூங்கப் போகும் முன்பு குடித்தால் நன்கு உறக்கம் வரும். பூண்டு வாசனை பிடிக்காதவர்களுக்கு பூண்டை வெண்ணெயில் சிறிது (ஒரு சிமிட்டா உப்பு) உப்பு சேர்த்து வதக்க அதன் துர்வாசனை போயே போய்விடும்.

சமையலில் முக்கியமாக புலாவ், சன்னா, குருமா, கோப்தா, பூண்டு ரசம் கோபி மஞ்சூரியன் என அநேக உணவு வகைகளில் பூண்டை சேர்த்துக் கொள்ள அதன் ருசியே அலாதிதான்.

பூண்டை எளிதாக உரிப்பதற்கு : வெறும் வாணலியில் எண்ணெய் விடாது வறுத்து ஆறியபின் கையில் தேய்த்தால் தானே எளிதில் உரிக்க லாம். தண்ணீரில் பத்து அல் லது பதினைந்து நிமிடங்கள் (வெதுவெதுப்பான நீர்) ஊற வைத்து உரித்தால் இன்னும் சுலபம். உரித்த பூண்டை வெகு நேரம் திறந்து வெளியே வைக்கக் கூடாது. அதன் உண வுச் சத்து குறைந்து விடும். சுசந்தும் போய்விடும். நமக்குத் தேவையான சமயத்தில் உரித்து உபயோகிக்க வேண் டும். உரித்த பூண்டு கெடா திருக்க வினீகரில், ஒரு கண் ணாடி ஜாடியில், போட்டு வைத்தால் நிறைய நாட்கள் கெடாதிருக்கும். பூண்டை சிவக்க வறுத்து சமையல் செய்ய அதன் ருசி கூடும்.

- ஜானகி குளத்து



எல்.கே.ஜி.

அன்று ஞாயிற்றுக் கிழமை. அமுதாவுக்கும், அருணுக்கும் விடுமுறை நாள் என்பதால் காலைத் தூக்கம் பொழுது விடிந்தபின்னும் சற்று நீடிக்கும். கோலமாவுக்காரன் குரலைக் கேட்டு இன்று வழக்கத்திற்கு முன்னதாகவே விழித்து விட்டாள் அமுதா. அருணும் படுக்கையில் அரை விழிப்புடன் புரண்டு கொண்டிருந்தான். குழந்தை அபிஷேக் மட்டும் ஆழ்ந்து உறங்கிக் கொண்டிருந்தான்.

காப்பிப் போட்டு தனக்கும், அருணுக்கும் எடுத்து வந்த அமுதா, அருணை எழுப்பி காப்பியைக் கொடுத்தாள். சட்டென்று நினைவு வந்தவளாக -

"ஏங்க ஆபீஸிலிருந்து அந்த ஸ்கூலுக்கு ஃபோன் பண்ணினேன். அடுத்த வாரம் அப்ளிகேஷன் தர்றாங்களாம். ஆபீஸிலிருந்து வரும்பொழுது மறக்காமல் வாங்கிட்டு வந்திடுங்க" என்றாள்.

"சரி" என்றான் அருண்.

அவளும் இரண்டு வாரமாக - அந்தப் பள்ளியில் எப்ப அப்ளிகேஷன் தர்றாங்கன்னு அந்தப் பக்கமாகப் போய் தெரிஞ்சுட்டு வாங்கன்னு சொல்லிச் சொல்லி அலுத்துப் போய் விட்டாள். இதுவரை ஒருநாள் கூட அவன் போய் தெரிந்து வரவில்லை. அதட்டலாகப் பேசி, தன் தவறை மறைத்து அவளை அடக்கும் அவனது போக்கு - அவளுக்கு எப்பொழுதும் மன அழுத்தத்தை கொடுப்பதாக இருந்தது. தினமும் ஸ்கூட்டரில் வேலைக்குச் செல்பவனுக்கு அந்தப் பக்கமாகச் சென்று விஷயம் தெரிந்து வருவதில், என்ன அத்தனை சிரமம் என்பது புரியவில்லை. இவள் செல்வதென்றால், அதற்கென நேரம் ஒதுக்கி ஆபீஸில் பர்மிஷன் சொல்லி ஆட்டோவிலோ அல்லது நடந்தேதான் செல்ல வேண்டும். அவன் உதவியை எதிர்பார்க்கும் விஷயங்களிலெல்லாம் அவன் போக்கு ஸ்திரமற்றதாகவே இருந்தது. இவளது துணையோடு, எஞ்சிய காலத்தை வென்றெடுப்பது எப்படி என்ற எண்ணம்



அட்மிஷன்

அடிக்கடி இவனுள் எழுந்தது.

மறுநாள் இரவு டைனிங் டேபிளில் அமர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த பொழுது, அமுதா, "ஏங்க ஸ்கூலுக்குப் போய் வாங்கிட்டு வந்தீங்களா?" என்றாள்.

அப்பொழுதுதான் அந்த விஷயமே ஞாபகத்திற்கு வந்தவனாக, 'ச்சு' கொட்டினான் அருண். "சுத்தமா மறந்து போச்சு அமுதா. நாளைக்குக் கட்டாயம் போய்ப் பார்க்கிறேன்" என்றான்.

"அவ்வளவு சொல்லியும் மறந்துட்டீங்களே!" - என்பதோடு நிறுத்திக் கொண்டாள். அவன் அதற்கு மேல் இரண்டு வார்த்தை கூறினால் கூட,

"நான் மட்டும் என்ன பொறுப்பில்லாதவனா? நான் அதைச் செய்யலையா, இதை முடிக்கலையா, நீ தலையிடாமல் இருந்தாலே, எல்லாம் தானாய் நடக்கும்" என்று காரியத்திற்கு உதவாத தர்க்கவாதங்களோடு, தான் ஆண் பிள்ளை என் பதை நிலைநாட்டிக் கொள்ளும் நோக்கோடு சண்டையிட ஆரம்பித்து விடுவான்.

பொதுவாகவே இது அவன் வேலை. அவன் பொறுப்பு என்று எதையும் விட்டு விட்டு அமுதாவால் இருக்க முடியாது. இது வரை அவன் துணிகளை அவன் துவைத்தது





பச்சை மிளகாயை அல்சர், மூலம் வரும் என்று ஒதுக்கி விடுகிறோம். ஆனால் அதில் நிறைய வைட்டமின் சி, மற்றும் பீட்டா கரோட்டின் உள்ளது. மூக்கடைப்புக்கு நிவாரணம் தருவதோடு, ரத்தம் உறைவதைத் தடுத்து அதனால் ஏற்படக்கூடிய ஹார்ட் அட்டாக், பக்கவாதம் வருவதையும் தடுக்கும்.

- 'ஐஸ்'

கிடையாது. துவைக்கிறேன், துவைக்கிறேன் என்பாள். வீடு நிறைய அழுக்குத் துணிகளை பார்க்கப் பொறுக்காது. இவள் துவைத்து விடுவாள். "உன்னை யார் துவைக்கச் சொன்னது. நாளைக்கு நானே துவைத்திருப்பேனே" என்று பிகு விடாது முறுக்கோடு கூறுவான். இவளுக்கு உள்ளுக்குள் சுருளும். அது அவன் மீதான கோபமா, தன் மீதான பச்சாதாபமா இன்று வரை புரியவில்லை.

மறுநாள் காலை வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு அலுவலகம் கிளம்பிய அமுதாவுக்கு, தன் தோழி லலிதாவின் ஞாபகம் வந்தது. தன் மகளுக்கும் அந்தப் பள்ளியில் அப்ளிகேஷன் வாங்கப் போவதாக அவள் கூறியிருந்தாள். உடனே அவள் வீட்டிற்குச் சென்று விசாரித்தாள்.

"ஓ... வாங்கிட்டேனே. நேற்று யதேச்சையா ஸ்கூலுக்குப் போனா அப்ளிகேஷன் கொடுத்திட்டிருந்தாங்க. நானும் அப்பவே உங்க ஆபீஸுக்கு ஃபோன் பண்ணினேன். நீ கேண்டீனுக்குப் போயிருப்பே சீட்டில் இல்லேன்னாங்க. ஆபீஸில் விஷயத்தைச் சொன்னேனே" என்றாள்.

"சரி, நான் ஸ்கூலுக்குப் போகிறேன்" என்று விடுவிடுன்னு பள்ளியை நோக்கி நடக்க ஆரம்பித்தாள் அமுதா.

பள்ளியில் சென்று விசாரித்தபொழுது நேற்றே அப்ளிகேஷன் கொடுத்து முடித்து விட்டதாக திட்டவட்டமான பதில் கிடைத்தது. அடுத்து என்ன செய்வது என்று திகைத்து கண்ணில் நீர்மல்க நின்றிருந்தவளைப் பார்த்து அங்கு வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்த ஒரு பெண்மணி... "பி.ஏ.வைப் பாருங்க அம்மா" என்றாள்.

உள்ளே போன பொழுது, "நேற்றே நீங்கள் வாங்கியிருக்கலாமே. ஏன் வாங்கவில்லை?" என்றார் அந்த பி.ஏ.

தன் பிள்ளையின் பள்ளி அட்மிஷன் குறித்த தனது ஆசையையும், நேற்று அப்ளிகேஷன் கொடுத்ததைத் தான் அறிய முடியாமல் போய் விட்டதையும் விளக்கினாள் அமுதா.

"சற்று இருங்கள். தலைமையாசிரியர் யாரோ ஒருவருக்காக - ஒரேயொரு அப்ளிகேஷன் தனியே எடுத்து வைக்கச் சொல்லியுள்ளார். அதுபற்றி அவரிடம் கேட்டு வருகிறேன்" என்று தலைமை ஆசிரியரின் ப்ரத்யேக அறைக்குள் நுழைந்தார். அமுதாவுக்கு பாதி உயிர் வந்தது போலானது.

இருக்கைக்கு வந்த பி.ஏ. "பரவாயில்லை, உங்களின் அதிர்ஷ்டம். அந்த அப்ளிகேஷனை உங்களுக்குக் கொடுக்கச் சொல்லி விட்டார்" என்று கூறி மகிழ்வுடன் அப்ளிகேஷனை அமுதாவிடம் கொடுத்தார். கண்களில் நன்றி கசிந்துருக, வார்த்தையாலும் நன்றி பாராட்டி விட்டு வெளியில் வந்தாள்.

அன்று மாலை அலுவலகத்திலிருந்து வந்த அருண், "அமுதா - அப்ளிகேஷன் நேற்றே கொடுத்து முடிச்சுட்டாங்களாம். என்ன செய்வது?" என்று இவள் முகத்தை நோக்கினான்.

"அப்ளிகேஷன் வாங்கிட்டேன். டேபிள் மேல வச்சிருக்கேன். இன்னும் பத்து நாளில் பூர்த்தி செய்து கொடுக்க வேண்டுமாம்" என்றாள். எப்படி அப்ளிகேஷன் வாங்கினாள் என்பதை அருணும்

கேட்கவில்லை இவளும் சொல்லவில்லை.

யாரோ செய்த புண்ணியம் என்று எண்ணியவள் அருணை மட்டுமே நம்பியிருந்தால் அபிக்கு அந்தப் பள்ளியில் அட்மிஷன் கைநழுவிப் போயிருக்குமே, நல்லவேளை லலிதாவை போய்ப் பார்த்தோம் என்று ஆறுதலடைந்தாள்.

அப்ளிகேஷனில் பிறப்புச் சான்று வேண்டுமென்பது வலியுறுத்தப்பட்டிருந்தது. மாநகராட்சிக்கு விண்ணப்பித்து இனிமேல்தான் பிறப்புச் சான்று வாங்க வேண்டும். இந்த வேலையும் அருண் தட்டிக் கழித்த ஒன்று.

'இன்னும் பத்து நாள் டைம் இருக்கிறதே. அதற்குள் எளிதாக வாங்கி விடலாம்' என்று வழக்கமான பாணியில் கூறிய அருண், எப்பொழுதும் போல், நேரத்தோடு ஏன் நேரத்துக்கு முன்பாகவே, ஆபீஸ் போவதும், தினமும் செய்தித்தாள் படிப்பதும், டி.வி.யில் நியூஸ் பார்ப்பதுமாக மூன்று நாட்களைக் கழித்து விட்டான்.

பிறப்புச் சான்று வாங்குவதில் ஏதாவது குளறுபடி நேர்ந்து விடப் போகிறதே என்று அச்சப்பட ஆரம்பித்தாள் அமுதா. அலுவலகத்திற்கு ஒருநாள் விடுப்பு எடுத்து தானே மாநகர ஆபீஸுக்குச் சென்று இங்கு அலைந்து அங்கு திரிந்து ஒருவழியாக பிறப்புச் சான்றும் வாங்கி வந்தாள்.

அடுத்தபடியாக - அபிஷேக்கை நேர்முகக் காணல் தேர்வுக்கும் அமுதா தயார் செய்ய ஆரம்பித்தாள்.

அந்த நாளும் வந்தது. அன்று அமுதா மட்டுமே விடுப்பு எடுத்திருந்தாள். அருண் வழக்கம் போல் அலுவலகத்தில் வேலை இருப்பதாகத் தட்டிக் கழித்து விட்டான். அப்பா, அம்மா இருவருமே தேர்வுக்கு இருக்க வேண்டும் என்று கண்டிப்பு காட்டிய தலைமை நிர்வாகியிடம் போராடி நிலைமையை உணர்த்துவதற்குள் போதும் போதுமென்றாகி விட்டது அமுதாவுக்கு. கடைசியாக நேர்முகத் தேர்வில் அபிஷேக் தேர்வானவுடன் இவளுக்கு உயிரே வந்தது போல் இருந்தது.

"அபி உனக்கு அட்மிஷன் கொடுத்துட்டாங்கடா குட்டி" என்று அவனுக்கு முத்த மழை பொழிந்தாள். அபியும் வாய் நிறையச் சிரித்தான். அம்மா சிரிக்கிறாளே!

வீட்டிற்கு வந்து பூஜையறைக்குச் சென்று கையெடுத்து கும்பிட்டபடி நின்றவளுக்கு ஏதோ புத்தியில் உறைத்தது. சற்று நேரம் யோசனையில் ஆழ்ந்தபின், ஒரு முடிவுக்கு வந்தவளாக பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருந்த அருணிடம் சென்றாள்.

"நாளை மாலை நம்ம கைனகாலஜிஸ்ட் கவிதா டாக்டரை பார்க்கப் போகணும்" என்றாள்.

"ஏன்? ஏதாவது விசேஷமா?" என்று எதனையோ சாதித்து விட்ட பாவனையில் ஆவலோடு கேட்டான் அருண்.

"எந்த விசேஷமுமில்லை. கருத்தடை ஆபரேஷன் செய்து கொள்ளப் போகிறேன்" என்றாள்.

சற்றே பதறியவனாக எழுந்து நின்ற அருண், "ஏன்? இன்னும் ஒரு பெண் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்று முடிவெடுத்திருந்தோமே! என்ன ஆயிற்று... ஏன்?" என்று இவள் கண்களை நோக்கினான்.

"போதும். எனக்கு அபிஷேக் மட்டும் போதும். உனது கடமையையும், பொறுப்பையும பெண்ணென்றும் பாராது என் மீது திணிக்கும் - உன்னை நம்பி இன்னொரு குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ள நான் தயாராக இல்லை. என் கனவுகளை அபிஷேக் ஒருவன் மூலமாக நிஜமாக்கிக் கொண்டாலே போதும். அதற்கு மேல் எனக்குத் தெம்பில்லை" என்று மனதுக்குள் உரையாடிய அமுதா

"அபிஷேக் ஒருவன் மட்டும் போதும்" என்று மட்டும் வாய் விட்டுக் கூறினாள். 'ஏன்?' என்ற கேள்விக்குப் பதிலேதும் கூறாது நகர்ந்த அவளையே ஆராய்ந்தபடி நின்றான் அருண்.

> **சிறிய ஜிப்-லாக் பைகளில் ஸ்டாம்ப்களை போட்டு அட்ரஸ் புக் பின் அட்டைக்கு உள்பக்கமாக ஜெம்கிளிப் போட்டு வைத்தால் தேட வேண்டாம். தொலையவும் செய்யாது.**
> **- கே. மல்லிகா.**

உண்டு மகிழ்வோம்!

கே. மாதங்கி

குளித்து விட்டுச் சமையுங்கள்
குதூகலத்துடன் சமையுங்கள்.
சுலபமாகச் செய்திடுவேன்
சூப்பராகச் சமைத்திடுவேன் என்றே,

நல்லதாக நினையுங்கள்
நயத்துடன் துவங்குங்கள்.
ஆசையோடு செய்திடுங்கள்
ஆகா என்ன ருசி என்பீர்கள்!

நறுக்குமுன் கழுவுங்கள்
வறுப்பதைத்தான் குறையுங்கள்
வேகவையுங்கள் ஆவியிலே
வதக்கிடுங்கள் கொஞ்சம் எண்ணெய்யிலே,

நாளும் ஒரு சாலட்டை
நறுவிசாக நறுக்கிவைப்போமே
சூப்பராகச் சமைத்திட்ட சரிவிகித
சத்துணவை அழகாய் அடுக்கிவைத்திட்டே

எல்லோரையும் அழையுங்கள்
உணவு உண்ண கூப்பிடுங்கள்.
ரேடியோ டீவி கம்ப்யூட்டர் புத்தகத்தை
ஓடியே அனைவரும் மூடிவிட்டு,

சிரித்த முகத்தோடு சிட்டுக்களாய்
சிறகடித்து ஓடிவந்தே
சுவைதன்னைப் பக்குவமாகப் பாராட்டி
சேர்ந்தே உண்டு மகிழ்வோமே!



படம் : ஸ்ரீஹரி



• 'சைனாப்ஸ்' குழு

படிக்கும்போதே சம்பாதிக்கவும் வேண்டும்!

மே மாத அன்பு வட்ட பகுதியில் ஆசிரியரின் பதிலுக்கேற்றபடி நம் இந்தியாவிலும் பல இளைஞி, இளைஞர்கள் பகுதி நேர வேலைகளைச் செய்து பெற்றோர்களின் சுமையைக் குறைக்கின்றனர். அதற்கு ஒரு நல்ல உதாரணமாக இதோ சில இளம் கண்மணிகள்...

ஐந்து மாணவர்கள் பெங்களூரில் சுமார் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் கூடி, ஓர் இசைக் குழுவை அமைத்தார்கள், இரண்டு நரம்புகளுக்கிடையே அமைந் துள்ள இடைவெளி என்ற அர்த்தத்தைத் தரும் 'சைனாப்ஸ்' என்ற பெயரில் மேற் கத்திய இசைக்கும், நமது இசைக்கும் ஒரு பாலமாக இது உள்ளது.

அனிருத் (கிடார்) எலெக்ட்ரானிக்ஸ் என்ஜினியருக்காகவும், விஜய் (டிரம்ஸ், மெக்கானிகல் என்ஜினியருக்காகவும், ஆதித்யா (வாய்ப்பாட்டு) நுண்கலைப் பட்டப் படிப்புக் காகவும், சச்சித் (கிடார்) +2 படிப்பிலும், வருண் (அடித்தள கிடார்) விளம்பரத் துறைக்காக வும் பயின்று வரும் மாண வர்கள். 'படிக்கும்போதே சம்பாதிக்கவும் வேண்டும்' என்ற கொள்கையைக் கடை பிடிக்கிறார்கள் - தம் இசைக் குழு மூலம்.

இதுவரை 55 நிகழ்ச்சிகளுக்கு மேல் நடத்தி இருக்கிறார்கள் - மும்பை, சென்னை, பெங்களூர் மற்றும் கர்நாடக மாநில ஊர்கள் சிலவற்றிலும், அவர் களின் சிறந்த சாதனையாக அகில இந்திய அளவில் மும்பையில் நடைபெற்ற 'கல் லூரி இசைப் போட்டி'யில் இரண்டாம் இடம்பெற்று, ரூ. 50,000/- பரிசு பெற்றதைச் சொல்லலாம்.

குழுவின் மானேஜராகப் பணியாற்றும் வருண் கணினி மூலம் பல செயல்திட் டங்களை உருவாக்கி வருகிறார். விளம் பரத் துறையில் (கிராபிக்ஸ்) சில நூதன வழிகளையும் தோற்றுவித்து வருகிறார்.

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

இப்படிச் சம்பாதிக்கும் பணத்தை தங்கள் துறையில் மேம்படுத்திக் கொள்ளவும், படிப்புத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளவும் உபயோகமான முறையில் செலவழித்து வருகிறார்கள்.

- கூ.ரா.

எங்கள் பெண், பையன் இருவருக்கும் அவர்களின் 10-ஆம் வகுப்பில் அவரவர் பெயரில் வங்கியில் தனியாக அக்கவுண்ட் ஓபன் செய்து ரூ. 1000 போட்டுக் கொடுத்தோம். பாஸ் புக் ஓபன் செய்து கொடுத்தபோதே மூன்று வருடங்கள் கழித்து "இதில் எவ்வளவு யார் அதிகம் சேமித்து வைத்திருக்கப் போகிறீர்கள் என்பது உங்கள் கையில்" என்று கூறிவிட்டேன். முதல் படி என் பெண் பகுதி நேர டியூஷன் சொல்லிக் கொடுத்து, அந்த டியூஷன் பணத்தை அவள் அக்கவுண்டில் கட்டினேன். தற்பொழுது என் பெண் அனுராதா மேற்படிப்பு படிக்கிறாள். கம்ப்யூட்டர் சென்டரில் வேலை செய்து கொண்டே வரும் சம்பளத்தில் வங்கியில் போட்டு தன் படிப்பு செலவு போக நண்பர்கள், உறவினருக்கு பிறந்த நாள் என்றால் பரிசு வாங்கித் தருவாள். பக்கத்தில் உள்ள ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு புத்தகம், பேனா வாங்கித் தருவாள்.

என் பையன் கீர்த்திவாசன் ஒரு கம்பெனியில் டிரெயினீ ஆக தற்சமயம் உள்ளான். பிறக்கும்போதே ஸ்குரு டிரைவர், ஸ்பேனரோடு பிறந்திருப்பானோ என்று எனக்கே ஒரு சந்தேகம்! படிக்கும்போதே ஃபேன் சுற்றி மாட்ட, டியூப் லைட் செட் பண்ண, மிக்ஸி, கிரைண்டர், ஃப்ரிட்ஜ், ரிப்பேர் எல்லாம் அத்துப்படி. எப்பொழுதும் டூல் பாக்ஸுடன்தான் இருப்பான். யாராவது தெரிந்தவர்கள் கூப்பிட்டால் ரிப்பேர் செய்து கொடுத்து விட்டு வருவான். அக்கம், பக்கம் தெரிந்தவர்களுக்கு அவன் ஆபத்பாந்தவன்.

அவர்கள் தருவதை வாங்கிக் கொள்வான். இருவருமே வசதியில்லாத மாணவர்கள் படிக்க என்று ஒரு பகுதி ஒதுக்கி உதவுகிறார்கள். பின்னால் வழிகாட்ட நாங்கள் இருக்கிறோம் என்ற நம்பிக்கையுடன் அவர்கள் இருக்கின்றனர். ஒரு பகுதி சேமித்தும் வருகின்றனர்.

பெற்றோர்களாகிய நாங்களே அவர்கள் செலவுகளை முழுமையாக செய்திருந்தால் இவர்களுக்கு இவ்வளவு தன்னம்பிக்கை வந்திருக்குமா என்பது சந்தேகமே. சகோதரி கூறுவது போல் பொறுப்புணர்வு அதிகமாகவும் உள்ளது.

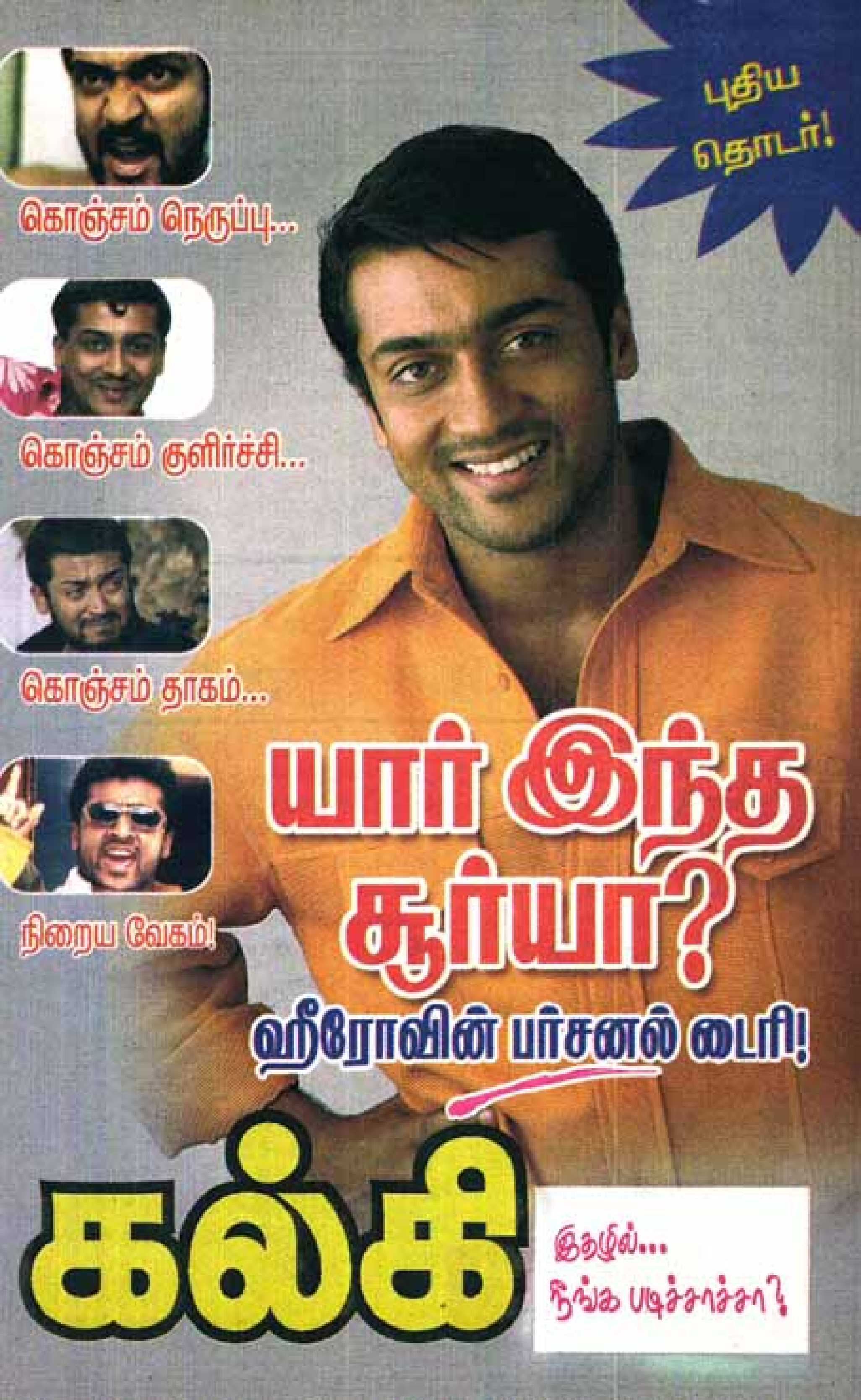
- விஜி



பட்டன் ரோஜா!

ஜூன் மாதம் பள்ளி திறக்கும் பொழுது, பல குழந்தைகள் வேறு பள்ளிக்குச் செல்ல நேரிடலாம். அப்பொழுது யூனிஃபார்ம் மாறும். படிக்கும் பள்ளியிலோ யூனிஃபார்ம் மாறலாம். அதனால் பழைய யூனிஃபார்ம்களை துடைக்கும் துணியாக மாற்றாமல் தெரிந்த அருகிலுள்ள ஏழை மாணவனுக்கு வழங்கலாம். அல்லது எங்களைப் போல கிராமங்களுக்கு, பள்ளிக்குச் செல்லும் ஆசிரியைகளிடம் கொடுங்கள். (உங்களுக்குத் தெரிந்த, அல்லது அருகிலுள்ள) அவர்கள் கிராமத்தில் படிக்கும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து விடுவார்கள். (எந்த நிறமானாலும்) அதை அணிந்தவுடன் அக் குழந்தைகளின் முகத்தைப் பார்த்தால் அதில் எவ்வளவு மகிழ்ச்சி. நமக்கும்தான்!

- விஜயலக்ஷ்மி சேகர்.


புதிய
தொடர்!
கொஞ்சம் நெருப்பு...
கொஞ்சம் குளிர்ச்சி...
கொஞ்சம் தாகம்...
நிறைய வேகம்!
யார் இந்த
சூர்யா?
ஹீரோவின் பர்சனல் டைரி!
கல்கி
இதழில்...
நீங்க படிச்சாச்சா?

◆ நீங்கள் அடைய விரும்பும் இலக்குகளைச் சரியாகக் கணித்து பின் அவற்றைத் தெளிவாக எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

◆ உங்களுடைய செயல் வளர்ச்சியினை நீங்களே கண்காணிக்கும் வகையில் செயல் திறன் ஒன்றைத் தயார் செய்து அதன்படி செயல்படுங்கள்.

◆ ஊக்க உணர்வு மேலோங்கி நிற்கும் நேரத்திலேயே செய்ய வேண்டிய செயலைத் துவங்குங்கள். விரைவான ஆரம்பம் உங்கள் செயலின்பால் நீங்கள் வைத்திருக்கும் உறுதிப்பாட்டினை உணர்த்தும்.

◆ நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பணிகளில், குறிப்பிட்ட செயலில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது எதனைச் செய்ய முடியும், எதைச் செய்ய முடியாது, எதைச் செய்ய விரும்பவில்லை எனத் துல்லியமாகக் கணித்துக் கொள்ளுங்கள். பல நேரங்களில் நீங்கள் உங்களால் செய்ய முடியாது என நினைக்கின்ற பணிகள் எல்லாம் நீங்கள் செய்ய விரும்பாத பணிகளாகவே இருக்கும்.

◆ நீங்கள் உங்களை வற்புறுத்தி வேலை வாங்கிக் கொள்ளும் திறமையை வளருங்கள்.

◆ எதிர்மறை எண்ணங்கள் மனதில் தோன்றும் போதெல்லாம்

ஊக்க உணர்விற்கான ஊட்டச் சத்துக்கள்



உடனுக்குடன் உதறித் தள்ளி விடுங்கள்.

◆ ஒரு செயலைச் செய்து கொண்டு இருக்கும் போது ஒவ்வொரு நிலையிலும் வெற்றி கிட்டும் போது, மகிழ்ச்சியுடன் மேலும் சற்று அதிகப் பணியில் ஈடுபட்டுச் செயலை விரைவில் முடியுங்கள்.

◆ உங்களை நீங்களே மேலும் மேலும் தூண்டி விட்டுக் கொள்ளும் வகையில் செயல் முடிந்தவுடன் கிடைக்கும் பலனை எப்போதும் மனக்கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டே இருங்கள்.

◆ செயலில் ஈடுபட்டிருக்கும் காலத்தில் செயல்திறனை உணர்த்தும் சொற்களை அடிக்கடி உபயோகியுங்கள். இதை இப்பொழுதே செய்ய வேண்டும். இன்று காலை 10 மணிக்குள் செய்ய வேண்டும். 15-ம் தேதி மாலை 6 மணிக்குள் தயாராகி விடும் போன்ற வாக்கியங்களை உங்கள் மனதிலும், வெளியிலும் உச்சரித்துக் கொண்டே இருங்கள்.

◆ எவ்வளவு முனைப்பாகச் செயலில் இருந்தாலும், மனிதனுக்கு இயல்பாக இருக்க வேண்டிய நிதான நிலை, நகைச்சுவை உணர்வு ஆகியவற்றைக் கைவிட்டு விடாதீர்கள்.

இவையே ஊக்க உணர்வின் ஊட்டச்சத்துக்கள். இதைக் கடைப்பிடித்தால் முன்னேறுவது நிச்சயம். வெற்றி பெறுவதும் நிச்சயம். வளமான வாழ்க்கை வாழ்வது உறுதி.

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

- எச்.டி. முனவர் ஜஹான்

மதர் இந்தியா நர்கீஸ்

நர்கீஸ் என்ற பெயரைக் கேட்டவுடன், 'மதர் இந்தியா' என்ற ஒப்பற்ற இந்தித் திரைப் படம்தான் நினைவில் வரும். இளையதலைமுறையினருக்கு திருமதி நர்கீஸ் தத் அவர்களைப் பற்றி அதிகம் தெரியாது. ஆனால், அவர்கள் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு சிறந்த பாரதப் பெண்மணி. ஐம்பதுக்கும் கூடுதலான திரைப் படங்களில் நடித்துப் பெரும் புகழ்பெற்றவர் நர்கீஸ் என்பது பலரும் அறிந்தது. ஆனால், மனித நேயம் கொண்ட சிறந்த சமூக சேவகியாக வாழ்ந்து, மறைவுக்குப் பின்னும் பல்லாயிரக் கணக்கான உள்ளங்களில் இவர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார் என்பது சிலர் மட்டுமே அறிந்த ஒன்று.

அவர் பெற்ற விருதுகள் பல!. முதற் பெண்மணியாக அவர் விளங்கிய துறைகள் ப்ற்பல. 1958ல் செக்கோஸ்லோவாகியா நாட்டில் நடைப்பெற்ற திரைப்பட விழாவில், சிறந்த நடிகை என்ற அனைத்துலக விருது பெற்ற முதல் இந்திய நடிகை நர்கீஸ். அதே ஆண்டில் 'பத்மஸ்ரீ' விருதுபெற்ற முதல் நடிகையும் இவர் தான்



இந்தியாவில் சிறந்த நடிகைக்கு வழங்கப் படும் 'ஊர்வசி' விருதை 1968ல் பெற்ற முதல் பெண்மணி இவரே தான். இந்தியத் திரைப் படத் தயாரிப்பாளர் கழகத் தலைமைப் பொறுபேற்ற முதற் பெண்மணி என்ற பெருமையும் இவரையே சாரும். அனைத்துக்கும் மேலாக, 1980ல் பாராளுமன்ற மாநிலங்கள் அவை உறுப்பினராக கலைத் துறையின் சார்பில் குடியரசுத் தலைவரால் நியமனம் செய்யப் பட்ட முதல் நடிகையும் இவர்தான்.

ஊர்வசி விருதுபெற்ற நிலையில், 'ராத் ஔர் தின்' (இரவும் பகலும்) என்ற திரைப்படத்தோடு கலைப் பணிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்த நர்கீஸ் சமூகத் தொண்டில் ஈடுபட்டார். திருமதி. மிது ஆலூர் என்ற தொண்டுள்ளம் கொண்ட இன்னொரு பெண்மணியின் துணையோடு, 1972ல் வலிப்பு, இசிவு போன்ற ஒரு வகை உடல் முடக்கு நோயால் துயருறும் சிறாரின் மறுவாழ்வுக்காக 'ஸ்பாஸ்டிக்



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

சொஸைட்டி-ஸ்கூல்' என்ற பெயரில் ஒரு தொண்டு நிறுவனம் தோற்றுவித்தார். இந்தியாவில் இதுவே இவ்வகை நோயாளிகளுக்குத் தொடங்கப்பட்ட முதல் இல்லமாகும். மூன்று சிறாருடன் தொடங்கப்பட்ட இவ்வில்லத்தின் கிளைகள் இன்று மும்பை, டில்லி, கொல்கத்தா, சென்னை, பெங்களூர் என பலவிடங்களில் பத்தாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட ஊனமுற்றோரைப் பேணி வருகின்றது.

உடல் ஊனமுற்றோருக்கு மட்டுமின்றி, சமுதாயத்தில் நலிவடைந்த பிற்பட்ட, மக்களுக்கும் இவர் ஆற்றிய பல வகைத் தொண்டுகளைப் பாராட்டும் வகையில் மராட்டிய மாநில அரசு இவருக்கு 'நலிவுற்றோரின் நண்பர்' (தலித் மித்ர) என்ற சிறப்பு விருது வழங்கிப் பெருமைப்படுத்தியது. இந்திய ஒருமைப்பாட்டை மையப்படுத்தி எடுக்கப்படும் சிறந்த திரைப்படத்துக்கு இவரின் நினைவாக ஒரு விருதினை ஏற்படுத்தியுள்ளது மைய அரசு. மராட்டிய மாநிலம் பர்சி மாவட்டத்தில் 'நர்கீஸ்தத் நினைவு புற்றுநோய் மருத்துவமனை' ஒன்றை 1982ல் தொடங்கி இயக்கி வருகிறது.

'வெள்ளாடைப் பெருமகள்' என அன்புடன் அழைக்கப்பட்ட திருமதி நர்கீஸ் தத் அவர்களைப் பெருமைப் படுத்தும்வண்ணம், இந்திய அஞ்சல் துறையினர் 1993 டிசம்பர் 30ல், ஒரு சிறப்பு அஞ்சல்தலை வெளியிட்டனர். அஞ்சல் தலையின் அடிப்புறம் இடப் பக்கமாகக் காணப்படும் உடல் முடக்கத்துக்கு உட்பட்ட ஒரு மாணிட வடிவைப் பார்த்து, செந்தூரப் பொட்டும் சாந்த முகமுமாக வாழ்த்துக் கூறுகிறார் நர்கீஸ்!

- பீஎஸ். தனராஜ்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'எள்ளு' கடைசி தேதி : 20.06.2005

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



மணமகள் தேவை

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, 32/160, MBA, General Manager in Pvt. Ltd., Company and Business throughout States Boy with clean habits seeks good-looking girl. Call :04364-224573 Box No. 11391

◆ **Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Uthiram 2nd padam, 32, 5.5', B.A., DCA, Pvt. firm, Rs. 10,000/- Own Flat, Chennai seeks +2/Degree, Employed/unemployed homely bride. Send horoscope. Subsect no bar. Box No. 11392**

◆ Vadagalai Iyengar, Srivatsam, Hastham, B.Sc., MCA, 29/175, 12,000 p.m. Executive MNC Chennai seeks suitable fair employed bride. Same sect. Telephone No. 2474 4358. Box No. 11393

◆ ஐயங்கார், வடகலை, வாதூலம், புனர்வசு, 43, 5.5', பி.யு.சி. ரூ. 7500/- மாத வருமானம், தனியார் கம்பெனி, சென்னை அதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11394

◆ Tengalai, Bharatwajam, 33, 168, 7500/- Tiruvonam, B.Com., MCS, Public Limited seeks graduate girl. Subsect O.K. Box No. 11395

◆ Vadakalai, Kowsigam, Hastham, 35, 173, 9000, Graduate, Public Limited, seeks graduate girl Subsect O.K. Box No. 11396

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Poosam-1, 5.9', '73, PGDBM, Purchase Engineer, MNC, Chennai, Salary 12,000/- Seeks good-looking employed girl from decent family. Subsect no bar. Phone : 2574 0248. Box No. 11397

◆ Iyer, Vadamal (North Arcot) Athreya 29, 190, M.Com., M.Sc., (I.T) Doing Ph.D Lecturer Coimbatore seeks qualified preferably employed tall, fair, Slender girl. Contact : (044) 2663 3148. Box No. 11398

◆ Madhwa Desistha, Parasara Gothram, Rohini, 34 years, DME, 7000/- p.m., Pvt. Leading Leather Co., at Vellore seeks Marathi Speaking girl. Box No. 11399

◆ Tanjore Iyer Vadama, Bharatwajam, Utthiram 3, Mars and Sun in 8th 26/176 fair, B.E. (Comp. Sci) MNC employed Rs. 35,000/- seeks good-looking professionally qualified girl. Box No. 11400

◆ **Iyer, Brahacharanam, Kaushika, Poorattadhi, 33/185cm, Asst. Manager Private Co in Chennai, clean habits, Parents respectable family well settled in Chennai. Only brother elder married & settled USA. No sisters. Seeks suitable tall girl educated preferably employed in Chennai from respectable family. Subsect acceptable. No terms. Phone : 044-24918430 Box No. 11401**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Uthirattadhi, 36, 5.6', very fair, B.Com., Own Business in Bangalore, seeks suitable girl graduate/Post-graduate employed in Bangalore from respectable family. Subsect acceptable. No terms. Phone : 080-22260334 Box No. 11402 Mobile : 98451 57093**

◆ Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyapa Gothram, Rohini, B.Com., (M.Com) PGDCA, 37 years employed in TVS Group seeks suitable home loving graduate girl. Apply with horoscope. Box No. 11403

◆ Wanted suitable bride for I.I.T. B.Tech., (Chem) Engineering and Computer Trained graduate Boy getting Decent salary. Kerala Iyer, Vadama, Kousika Gothram, D.B. 26.8.1962 Punarvasu, Mithuna Rasi. Box No. 11404

◆ எதிர்பார்ப்பில்லாத எளிய திருமணம். வடமாள், ஸ்மார்த்தா, ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை, 30, 5.5', ஒரே பையன். B.Sc., Maths First Class, 8,000 p.m. தனியார் நிறுவனம், Occasional minor depressionனுக்காக மருந்து சாப்பிட்டு வரும் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண்

தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11405

◆ Iyer, Ashtasahasram, Athreyam, Pushyam, 34, 165, CA, ICWA, MNC Chennai, 40,000/- p.m., Legal Divorcee, seeks suitable Brahmin girl. Divorcees/Widows please excuse. Ph : 044-2471 1064. Box No. 11406

◆ Ayyar, Ashtasahasram, Vadhulam, Maham, 30, 170cm, B.Com., MBA, working as Sr. Manager in a Leading Company with very decent salary seeks suitable bride. Contact Ph : 044-2660 3132 Mobile : 98841 63770. Box No. 11407

◆ Iyer, Vadamal, North Arcot Dt., Kousigam, Chithirai-4, 26/178 cm, B.E., very fair, Senior Software Engineer/35,000 working in MNC Chennai, seeks well educated good-looking girl with Raaghu or Kedhu in Lagnam, Contact : 044-25023866/09884172912, Box No. 11408

◆ Brahacharanam, Moudgalya, Bharani, 29, 175, B.A. (cores) Dip. in Computer and Export Management Partner, Realtors Dwarka New Delhi 2.5 Lakhs pa requires girl preferably employed from decent family. Subsect no bar. Contact : (011) 25079855 25097401 Box No. 11409

◆ Iyer, Clean habits, 39, D.E.E., with good family background, Recently unemployed seeks girl. Willing to take care bride family Business and stay with them. Highly talented. Phone : 0431-2555347 Box No. 11410

◆ ஐயர், வாத்திமாள், ஹரிதம், ஆயில்யம், +2, 31/160/5500 தனியார், சென்னையில் சொந்த வீடு, வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு : 22234432 செல்:09443517766, பெட்டி எண் : 11411

◆ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரம், 34, 158, IBM Bangalore, Rs. 10,000/- பட்டதாரி பையனுக்கு, தகுந்த மணப்பெண் தேவை. தொடர்பு : ஆர். சங்கரநாராயணன், ஃபோன்: 044-26604312 பெட்டி எண் : 11412

◆ Telugu Brahmin, Konaseema, Vadoolam, Pooram, 5.1.72/172cms, D.M.E., Supervisor, Pvt. Co., Chennai Rs. 8000/- boy seeks educated employed Brahmin girl. Subsect no bar. Send Photo & details. Ph : 044-2258 2295 Box No. 11413

◆ தென்கலை ஐயங்கார், கௌசிகம், உத்திரம், 41, 5.8 நல்ல ஆரோக்கியம். வசதியான சொந்த வீடு, கார் உட்பட நிறைவு பெற்ற கேட்டரிங் ஏஜென்ஸி வருமானம் மாதம் மினிமம் ரூ. 8000/- தவிர வேறு வருமானமும் உள்ள பையனுக்கு தென்கலை ஐயங்கார் பெண் தேவை. விவாகரத்து பெற்றவராயினும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 11414

◆ Wanted Broadminded girl for Iyer Boy (Partially Hearing and Speech Impaired), well-to-do, intelligent, Bharadwajam, Poosam, 30, 175, M.Com., Computer Diploma, Central Govt., Coimbatore, 9000/- Girl should be home-loving employed/unemployed and know moderate English. Ph : 0422-2449944. Box No. 11415

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மகம், 1965, 172 செ.மீ., M.Sc., (Phy), (MBA), LIC, Rs. 15,000/- சொந்த வீடு (திருச்சி), வரனுக்கு, நல்ல குணம், குடும்பத்துக்கு தகுந்த பெண் தேவை. படிப்பு, வேலை, வசதி, முக்கியம் இல்லை. பெட்டி எண் : 11416

◆ Iyer, Brahacharanam, Sadamarshnam, Uthiram, 35 years, 164 cm, BBA, D.T.T., Businessman Rs. 45,000/- per month seeks employed/unemployed girls. Ph : 0422-5524570 94432 35251 Subsect no bar. Box No. 11417

◆ தஞ்சை ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய ரேவதி 74, பி.காம்., தனியார், 15,000 பையனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். 2 (அ) 8ல் ராகு (அ) கேது இருக்க வேணடும். 22245207. பெட்டி எண் : 11418

◆ Iyer, Vadamal, Karghiya Gothram, Kettai 4th padham, 31/173, DME 15,000/- MNC, Bangalore, seeks suitable bride. Send details, horoscope. Contact : K.V. Meenakshisundaram 044-22272669. Box No. 11419

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Chithirai, 1972, 5.9', DME, MDSA, Business, 1.5 Lakhs p.a. seeks Vadamal, Graduate, good-looking girl. Phone : 22322789, 22317579 Box No. 11420

◆ Tanjore, Iyer Vadamal, Srivatsa, Avittam, Chevvai Thosham 32/165 graduate working as Regional Manager in a private Automobile Concern at Raipur Rs. 11,000/- seeks graduate girls. Ph : 0771-5054075 Box No. 11422

◆ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Arudra, 31, 5.10', MBA (Ohio) & (IFMR) C.A. (final gr. II) working as consultant in a CA firm seeks post-graduate or doing CA, girl, cultured, traditional with good family background. Box No. 11423

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், உத்திரட்டாதி, 1966, 5.8', +2, கோளாவில், நிரந்தர வருமானமுள்ள தொழில், சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லாத; எளிமையான, படித்த, குடும்பப்பாங்கான மணமகள்

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. - பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் எதுவுமில்லை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். சரஸ்வதி ராஜா, ஃபோன் : 044-55516535 மொபைல் - 09847500262 email: ramsiyer4@rediffmail.com. Box No. 11424

◆ **Thengalai, Srivathsa, Punarvasu IVth padam, M.Com., 5.7', very fair, 28/15000 suddha Jathagam, seeks fair qualified employed, good-looking, home loving girl. Ph : 044-22273200. Box No. 11425**

◆ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திராடம், 46, எம்.ஏ., 5.8', 14,000, மத்திய அரசுப் பணி, மதுரையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு ஐயங்கார் வகுப்பிலிருந்து மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11426

◆ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், பி.ஏ., 41, 5.8, 8000, கட்டிட காண்டிராக்டர் மதுரையில் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு ஐயங்கார் வகுப்பிலிருந்து மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11427

◆ ஐயங்கார், வடகலை, கௌசிகம், பூராடம், எம்.காம்., 38, 5.7, 8000, Private Mat. Higher Sec. School, Erode பணிபுரியும் வரனுக்கு ஐயங்கார் வகுப்பிலிருந்து மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11428

◆ Wanted good-looking family Oriented girl with HIB/students Visa/Green Card from Iyengar/Iyer/Telugu Brahmin aged 25 to 31 for handsome young Legal Divorcee Iyengar Vadoolam. Barani 31 employed USA Green Card Holder. Phone : 52115594 Box No. 11429

◆ Iyer, Vadama, Kousika, Visakam II, 30/172 cms, fair, DECE, MCSA (MBA), MNC, Chennai Rs. 22,000/-p.m. Own House, seeks graduate/ Diploma, employed/unemployed girl. Subsects no bar. Contact : 044-26490936/9283114524 Box No. 11430

◆ Tamil Iyer, Vadama, Srivatsa, Mirugaseersham, M.Com., MBA, 33/180/20,000 Accounts Officer, MNC, seeks good-looking family. Oriented girl from decent family. Phone : 044/24991562 Box No. 11431

◆ **Iyer Mother, (Non Brahmin Father) Hindu veg both Govt. Service affluent family, Avittam, Mars in 12th place 28/164 fair, B.Sc., MCA, 20,000/- working as Programmer Analyst in Chennai. Now at Malaysia in a leading software company seeks Brahmin graduate girl 21 to 25 years no dowry. send horoscope and family details to Box No. 11432**

◆ **Iyer, Vadama, Srivatsa, Poosam, 42, 5.8', B.Com., PGDCA, 15,000/- Manager in Medical College in Pondicherry seeks suitable alliance. Genuine Brahmin Divorcee without encumbrance acceptable. Send BHP. Ph : 044-22292970/9894431999 Box No. 11433**

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya Visakam, Thulam 35, 180, Graduate, employed LIC Chennai Rs. 15,000/- Father Pensioner Mother Housewife. Only Younger brother employed seeks suitable bride employed/unemployed. Box No. 11434

◆ **ஐயர், வடமாள், வாதூலம், 1966, 5.2', மிருகசீரிசம்-2, B.Sc., PGMM Insurance Adviser மாதம் 13,000/- தகுந்த மணப்பெண் தேவை. தொடர்பு: (0) 9840333370. பெட்டி எண் : 11435**

◆ Seeks graduate girl for Iyer Vadamal Koundanya, Avittam 29/172cms B.Com., (MBA) Accounts Officer E.C.C. L &T 20,000 p.m. Own Flat Madipakkam Elder sister and brother out of caste marriage. Contact mobile : 94443 81723 Ph : 044-24361606 Box No. 11436

◆ பிரஹசரணம், கௌதம, பரணி (4), 35 வயது, 167 செ.மீ., துபாயில் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகனுக்கு படித்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. அணுகவும் :044-22253060 பெட்டி எண் : 11437

◆ **ஐயர், வடமாள், பௌருகுத்சம், பரணி, 37, 5.8', B.Com., PGDCA, மானேஜர், F&A Rs. 20,000 p.m. குணமுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிமையான திருமணமே எதிர்பார்க்கிறோம். Ph : 044-24463240 mail : saradha_radhakrishnan@yahoo.com. Subsect no bar. Box No. 11438**

◆ Iyer, Tanjore Vadama, Kousika, Arudra, 33, 180, B.Com., C.A., Senior Manager, MNC, Chennai, young looking handsome boy seeks graduate, god-fearing, Home loving girl from decent families. 044-2498 5580 Box No. 11439

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Uthram, 40/170/ B.Tech., MBA, handsome bachelor clean habits, Director MNC Bank abroad, seeks professionally qualified fair bride around 33/165 from respectable family. Correspond with full photo. email: rsub@vsnl.com. Box No. 11440

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை, 44/5.7', 30,000+ தனியார் நிறுவனத்தில் அதிகாரி, சென்னை சொந்த வீடு, 13 வயதில் பெண் குழந்தையுள்ள மனைவியை இழந்தவருக்கு தகுந்த பிராமண வாழ்க்கைத் துணை தேவை. குழந்தை இல்லாத விதவைகள்/சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 11441

◆ Wanted bride for Iyer, Bharatwajam, Chittirai, Vadamal, 1969, 179, B.Sc., Rs. 14,000/- p.m., Owning house, Finance Executive, at Coimbatore preferably employed girl. Contact : 0422-2532417 Box No. 11442

◆ வடகலை ஐயங்கார், கௌண்டின்யம், பூரட்டாதி, 42, 5.9', B.Com., Flat/Building Promoter, டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ்.ஈ. சீனிவாசன், 10/2 முதல் தெரு, ரேஸ்வியூ காலனி, கிண்டி, சென்னை - 32. ஃபோன்: 2245 3869. பெட்டி எண் : 11443

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சதயம், 5.6', 39, வங்கியில் பணிபுரியும், சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு தகுந்த படித்த மணப்பெண் தேவை. எளிய திருமணம். ஃபோன்:2628 8932. பெட்டி எண் : 11444

◆ Iyer, Vadamal, 36 years, 170cm, Bharani, B.Com., Java Rs. 15,000/- Private Manager, seeks suitable Non-Athreya & Sankrithi girl. Subsects no bar. Contact Ph: 044-2238 7267. Box No. 11445

◆ Iyer, Vadama, 43 years, Bachelor, Young looking, Clean Habits, Pvt. Sector, Rs. 15,000 p.m. seeks suitable Brahmin Bride. Simple marriage also acceptable. Reply with horoscope and family details. Box No. 11446

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், சதயம், 37 வயது, 165 செ.மீ., பி.ஈ. சொந்த பிஸினஸ், ரூ. 9000/- மாத வருமானம், செல் : 9360 370 150 படித்த குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. கணவனை இழந்தவர்கள், விவாகரத்தானவர்களும் சம்மதம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 11447

◆ Iyer, Vadamal, Mouthgalyam, Chadayam, 11.04.1980, fair, 6.1', Clean Habits, MS (USA), employed Phd., (part-time) good family background seeks well educated, fair, good-looking, pious, home loving girl from respectable family. Parents abroad. Coming India May '05 Apply Box No. 11449

◆ Green Card Holder, நெல்லை சைவப் பிள்ளை, மூலம் 3-ம் பாதம், 30, 5.11', $110,000 Dollor வருட வருமானமுள்ள USA வரனுக்கு, L1, H1 F1 விசாவிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : (044) 2265 5952. email:gvsoft@eth.net, Box No. 11450

◆ Wanted graduate preferably employed bride for Tamil Iyer, Graduate Boy, 32, Kousikam, Makam employed in a Newspaper Group. Salary Rs. 5000/- p.m. Contact : 04114-262960 Box No. 11451

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Anusham, 31/ 5.4', fair, B.Com., Business, Clean Habits, seeks good-looking unemployed bride. Mail : raj@iml.inPhone 044-52110530. Box No. 11452

◆ Iyer, Kousika, Vadama, Krithika, 33/170, M.B.A. Rs. 10,000/- per month, Propertied seeks preferably employed bride. Early marriage. Box No. 11453

◆ Thanjavur, Iyer, Vadamal, Gauthama, Uthiram 2nd 33/175, M.Sc., (MBA) MNC Software Engineer, handsome, propertied boy seeks good-looking graduate girl. Tel : 24466970 Box No. 11454

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், கேட்டை 2ம் பாதம், 38, 5.7', பி.ஏ., டிப்ளமா இன் கம்ப்யூட்டர்ஸ், ரூ. 7000/- ஹைதராபாத்தில் தனியார் நிறுவனம் சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள ஒரே மகனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பப் பாங்கான மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தகப்பனார் பென்ஷனர். பெட்டி எண் : 11455

◆ Smartha, Desistha Marathi, Vasishta, 12.01.69 Chitra BE Gulf 40,000/-+ coming in May end. Seeks girl Madhva Desistha also welcome. V. Narayanamurthy 044-22241258 Box No. 11456

◆ திருநெல்வேலி ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, அஸ்வினி, அக்டோபர் 1968, 182 செ.மீ., B.Sc., + Computer, District Manager, MNC, Hubli (Karnataka) Salary Rs. Three Lakhs Annually, Healthy, Religious, Clean habits, fair seeks good-looking, Home-loving, Girl Born after 1974, Boy's Horoscope has Raghu and Vakrasani in Seventh from Kanya Lagnam. Box No. 11457

◆ Kannada Madhwa, Tamil Nadu based Brahmin boy, 35/5.2', Jamadagni, Uthiram, Kanya, B.Sc., working in Mumbai earning 3 lacs p.a. looking for Kannada Madhwa Brahmin edcuated girl, 27-33. Contact : 9819290861 or snrao_mumbai@yahoo.com. Box No. 11458

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/7/2005. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

◆ Vadagalai Iyengar, Naithrupa Kasyapam, Uthiradam, 31, M.A., 165, Private 5000 + Own Business 5000. Clean habit family. Vadagalai/Thenkalai Bride. Simple marriage. 0-98422 55070/0-9842834870. Rajagopalan, 87, School Road, Krishnasamy Nagar, Ramanathapuram, Coimbatore - 641 045.

◆ For Bombay based 1974, Born Iyer, Graduate, Tall slim, fair, salary 16,000 Monthly Kaushigam, Brahacharanam, Anusham seeks Charming Intelligent Iyer Bride send BHP to Venkatraman Vinay Vihar, 36, Telephone Nagar, Indore - 452 018. Phone : 0731-2593958

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Visakam, Thulam, 26/178 cms, fair, CA Inter, MBA, employed Chennai seeks good-looking, well educated bride employed/unemployed from respectable family. Send BHP to Kalyanaraman, Plot No. 29, Door No. 26, Vaidhyalingam Salai, Chitlapakkam, Chennai - 600 064. Ph : 22230914

◆ Iyer, Vadamal, Kausikam, Chitrai, 43, Branch Manager, MNC, Chennai, 22,000/- p.m. Widower, with 6 years Old girl, Seeks suitable alliance. Widows without issue are also welcome. G. Srinivasan, Plot No. 42, Door No. 13, 7th Cross, 6th Main Street, Lakshmi Nagar Extn, Porur, Chennai - 600 116. Phone : 044-23860401.

◆ Iyer, Vadamal, Kashyapam, Revathy, 30, B.Com., PGDCA, 5.6', Fair, Super Market Owner, 20,000/- Mars in 7th seeks well employed girl. K. Chandrasekaran, F3, Mohana Apartments, 96, Arcot Road, Virugambakkam, Chennai - 92.

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூல, திருவாதிரை, 32, 5.4', கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர் சம்பளம் ரூ. 20,000/- சொந்த வீடு, கிராஜுவேட், கம்ப்யூட்டர் லைபன் படித்த பெண் தேவை. என். கோபால், டாக்டர், ராமசாமி தெரு, விஜயலெட்சுமிபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை-53.

◆ Vadagalai Iyengar, Vadoolam, Sathayam, SSLC, 1968/5.4', 6000/- Private Concern, (LIC & NSS other income) seeks suitable girl. Kalai no bar. Mrs. Kamala, 22/25-A, Valluvar High Road, Subhas Nagar, Chromepet - 600 044. Ph : 22651481

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Thiruvonam, 29, 183 cm, MCA, working MNC, Gurgaon (New Delhi) seeks good-looking professionally qualified girl. Ramaswamy, 39 Nagarajacoil South Car Street, Nagercoil - 629 001. 04652-228946.

◆ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், அனுஷம், கவுண்டின்யம், 1977, 172 செ.மீ., எம்.ஈ., சீனியர் லெக்சரர், 12,000/- வரனுக்கு பி.ஈ. (கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் (அ) எலக்ட்ரானிக்ஸ் அண்ட் கம்யூனிகேஷன்ஸ்) படித்த அல்லது மத்திய மாநில அரசுப் பணியிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். ராதாகிருஷ்ணன், 32, காந்தி நகர், வழுதரெட்டி, விழுப்புரம் - 605 401. ஃபோன் : 04146-259131.

◆ Telugu Brahmin, Telunganyam, Koundanyam, Pooram, 05.08.1970, ICWA Inter, Private Company, Tirupur, Rs. 12,000/- 170 cms, seeks suitable graduate girls, subsection no bar, Contact : K. Sivasubramanian, 36, Mangamma Nagar, Srirangam (P.O.) Tiruchy - 620 006.

◆ Iyer, Vathimma, Koundinya, Arudhra-4th padham, Age 31, B.Com., PGDFM, 5.2', Own House, Customer Service Officer, Private Firm settled Mumbai, only son, Invites alliance graduate, employed/unemployed send horoscope Kasiviswanathan, A 102, Vinayak Prerana Opp. New Manjunatha College, Kambalpada, Dombivli(E), 421 201. Tel. 95251-2451327.

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, Visakam-3, Suddha Jatakam, Handsome, 29/172, DCCEAIME, Analyst, Kuwait EMPD, 40,000/- p.m. seeks suitable graduate girl, subsects no bar. JayanthiRaja, 2/1-66, TCM Colony, Kunjandiyur, Gonur (PO)

Mettur Dam- 636 404. Ph : 04298230909.

◆ Vadakalai, Kowsikam, Kettai(1), 32/6.2', 15,000+ B.Sc., DAR, Fair, Own Business, Madurai, Tiruchi. Parents not alive. Only sister married. Simple decent marriage. Require educated girl from decent family. Vijaya Bharathi, No. 1, Vellala Street (Upstair), Woraiyur, Tiruchi - 620 003. Ph : 55 47 412.

◆ Vadamal, Bharatwajam, Bharani, 29/160 fair, B.Sc., MBA, SWE, Bahrain seeks P.G. Computer fair, homely girl. K. Mahalingam, 50, Ist Main Road, F1 Anandhi Roshini, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : 22245254.

◆ Iyer, Brahacharanam, Vishnuvarthanangeerasam, Uthradam III, B.Com., ACA, 32/ 172 cm, Rs. 25,000/-p.m. Handsome employed MNC, Chennai. seeks well qualified employed bride. Subsect no bar. Parasuraman, 184/4 R.H. Road, Mylapore, Chennai - 4. Ph: 2499 7758

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Thiruvonam, Suddhajadhagam, 3.5.1975, 5.9', B.A. MNC, Chennai, 14,000+ seeks fair girl graduate employed. Subsect no bar. K.S. Venkataramani, 17, Shanmugam St., Mathiazhagan Nagar, Saligramam, Chennai - 600 093. 044-2376 2597.

◆ Iyer, North Arcot, Vadamal, Koushikam, Hastham-1, Teetotaller, 33, 5.8', M.Sc., MCA, Project Leader, MNC, Bangalore, Rs. 40,000/-p.m., seeks graduate, Home-loving, Vadamal girl Somasundaram, Old 4 New 8, Fifth Street, Bharathi Nagar Extn, Katpadi, Vellore - 7. Ph : 0416/2246062 cell : 09345 403642

◆ Madhwa Brahmin, 32, 5.4, Avittam, Software Professional, New Jersey USA, well settled in life, softnatured, high character values looks for graduate good looking girl. Contact : Ramesh 32/4 Bakthavathsalam Street, West Mambalam, Chennai. Phone : 044-2489 1512. email :ramaupm@hotmail.com

◆ தஞ்சை வடமாள், ஆத்ரேயம், பூசம், பட்டதாரி, மணமாகாதவர், (23.04.1961), 158, 15,000/- மற்றும் இரண்டு படுக்கை யறை கொண்ட சொந்த ஃபிளாட் சென்னை தனியார் நிறுவன அதிகாரி, நல்ல தோற்றம், நல்ல குணமுள்ளவருக்கு நல்ல தோற்றமும் நல்ல குணமும் உள்ள மணப்பெண் தேவை. ஐயர்/ஐயங்கார்/தமிழ் பேசும் தென்னிந்திய பிராமணர் சம்மதம். எம்.ஜே. கிருஷ்ண மூர்த்தி, E-117, PWD. குவார்ட்டர்ஸ், தாடண்டர் நகர், சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15.

◆ Iyer, Vadamal, Kountanya Visakam, 35, 5.10', B.Sc., Chemistry, PGDCA, ICI India Bangalore Rs. 21,000/- seeks suitable bride. N. Natraj, Plot 1, Padmavathy Nagar, Flat T5/ 2nd Floor, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Ph : 23774701 email:nnatrajiyer@yahoo.com

◆ Purattathi, Kammavar Naidu, 35, 5.9', 9000/ - Reputed Private Firm, Own House, Propertied seeks graduate/+2 girl upto 28. Contact : Radhakrishnan, 6, Vinayagar Koil Street, Ananda Nagar, Sanatorium - 600 047. Phone : 044-22392873

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், உத்திரட்டாதி, மீனம், 28, 5.10, சிவப்பு, M.P.Ed., உடற்கல்வி ஆசிரியர், நிரந்தரம், ரூ. 7500/- பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. வி.ஆர். சீனிவாசன், 17, வடக்கு சொத்தத் தெரு, திருவாரூர். ஃபோன் : 242090.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், கார்த்திகை, Diploma in Automobile Engg. 172/38, சுயதொழில் மற்றும் இவரது சகோதரர், சதயம், Diploma in Mechanical Engg. 178/36, சுயதொழில். இவர்களுக்கு ஏற்ற பெண்கள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். அணுகவும். திரு. மோகன், L9E, சர்வ மங்களா காலனி, அசோக் நகர், சென்னை - 600 083. ஃபோன்: 2474 9067.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யபம், பரணி, 35/160, எம்.ஏ., எம்.எட்., 11,000/- அரசுப் பணி, P.U. School Headmaster, படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஏ. வைத்தியநாதன், 53/17, பிள்ளையார் கோவில் தெரு, நடராஜபுரம், நாமக்கல்-1, செல் : 9443515281.

◆ Tamil Brahmin Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Mrigaseersham IV, Midhunam, 33/170/80,000/-p.a. B.Com., Hons. DCS. employed in Reputed Firm at Agra seeks decent Religious Tamil Brahmin Iyer Bride. email:natraj5@rediffmail.com. Phone : 0562-5532857 (Tata Indicom) Send BHP Sri. Radhakrishnan Iyer, C/o A.K. Bhatnagar, Behind Lashkari Nursing Home, Ayodyakunj, Agra (U.P.) 282 001.

◆ Iyer, Vathimal, Bharadwajam, Maham, 33/165, B.Com., ICWAI Officer Rs. 15,000/- TVS Group Factory Hosur seeks qualified suitable girl. Subsect acceptable. N. Balasubramanian, 19, Krishna Street, Venkateswara Nagar, Anakaputhur, Chennai - 600 070. Phone : 044-22481722.

◆ Madhwa Kannada, Gowthama Gothram, Aswini, 29, 5.4', MCA, IT, MNC, 3 lacs pa, Bangalore, seeks educated preferably employed girl aged 25 or Less/Contact : V. Narasimhan, 7, Brindavan Street, Thendral Nagar East, Thirumullaivoyal, Chennai - 62.

◆ கொங்கு செட்டியார், 33, பி.ஏ.பி.எட்., அரசு ஆசிரியர், ரூ. 12,000 மாத வருமானம், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், கார், பங்களா வசதியுடன் சமுதாயத்தில் மதிப்புமிக்க பொறுப்புகளில் உள்ளவர். மருத்துவத்துறையில் நல்ல பின்னணி

உடையவருக்கு ஒழுக்கமும், நேர்மையும் உடைய குடும்பத்தில் இருந்து மணமகள் தேவை. ஜாதகம், முழு புகைப்படத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கே. பழனிசாமி, 5, பிள்ளையார் கோவில் வீதி, இராவத்தூர் (அஞ்சல்), இருகூர் (வழி), கோவை - 641 103.

◆ Tanjore Iyer, Vadama, Athreya Karthigai, B.Com., 5.6., 33, 12,000 seeks suitable alliance preferably employed subsect no bar. S. Nagarajan, 17, Lalbahadur Shastri Street, Vivek Nagar, Chitlapakkam, Chennai. Phone : 9444221585.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Makam-3, 08.02.74/5.7', fair, B.Tech., PGDM(IIM), Business Manager, MNC at Bangalore seeks girl. Subsect no bar. Dr. Jaishankar, AI Block I, 55, Siddharth Heights, Arcot Road, Saligramam, Chennai - 600 024.

◆ Iyer, Vadamal, Athreyam, Pooradam-3, 22.10.74/5.8', fair, B.A. (Corp.) GNIIT, MNC at Muscat (Omen) with family accommodation seeks girl. Subsect no bar. K.V. Krishnamurthy, 26, 9th Street, Balaji Nagar, Santhoshapuram, Gowrivakkam p.o. Chennai - 601 302. 044-22781874.

◆ Iyer, Vadamal, Gargi Visagam IV, 21.7.72, 5.9', B.Com., PGDCA, MNC, Chennai, Rs. 12,000/- seek graduate girl. M. Swaminathan, G.12, Mohana, 96, Arcot Road, Virugambakkam, Chennai - 92. Ph : 23770028.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், பரணி, 29/175 சுத்த ஜாதகம், M.Com., PGDCA தனியார் பணி 15,000/- வரனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். V. Kalyana Sundaram, G3, Kalyan Flats, 7/4 VOC Street, Ram Nagar, Ambattur, Chennai - 600 053. 044-2658 4139 98412-95446.

◆ Iyer, Vadama, 28/5.11', B.E., M.S. working in USA, Bharani, Naithrupa Kasyapa Gothram, Visiting India Nov.-Dec. seeks alliance from girls below 26. BE/MBA/MCA Ready to work. Send Bio-data/Horoscope to r.n.28@hotmail.com or R. Nagaraj, No. 10, Anik Court, Shivaji Park, Road No. 5, Mahim, Mumbai - 400 016. Phone : 91-022-24464008.

◆ **Iyengar, Gauthama Gothram, Revathi Nakshatram, Meena Rasi, 10.4.1977, 5.7', B.Com., (Hons), M.Com., Accounts Officer, Public Ltd., seeks beautiful, Loving, caring, height between 5.4, to 5.6', Iyengar girl. N. Venugopal, 3-12-36, Ganesh Nagar, Ramanthapur, Hyderabad - 500 013. Ph : 040-2703 5585 email: nvg_23@rediffmail.com**

◆ Iyer, Brahacharanam, Magam, B.E. (CSE), 27, 180, February 1979, Senior Software Engineer, MNC, Bangalore seeks qualified employed home-loving girl from a decent family. Contact : Mr. K.P. Ramaswamy, 38, 5th Street Extension, Ghandipuram, Coimbatore - 641 012. Phone : 0422259890 mobile: 09443431294.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், திருவோணம், M.Com, D.C. Co-op, D.T. Ed - Audit Asst., Pvt. firm Rs. 4,000/- (விரைவில் அரசு ஆசிரியர் பணி எதிர்நோக்குகிறார்) பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. V. Ramamurthy, 857, K.N. Road, Gandhi Nagar, Vellore - 632 006. Ph : 0416-2240278

◆ Iyer, Vadamal, Vathoola 34/163, Manager Private Guahati good-looking Boy seeks suitable alliance. Contact : Vaidyanathan, 187, East Chitra St., Srirangam, Trichirappalli - 620 006.

◆ Iyer, Vathimal, Chithirai-1, Kanni, 32, 173cm, B.Com., Rs. 10,000/- TAFE Seeks fair, good-looking girl. Subsect acceptable. Contact : 22232017, 98401 65193. S. Rama Moorthy, 10, Padmanaban Street, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044.

◆ Nellai Saiva Pillai, 25, Avittam, Kumbam, 165 cm, B.E., Software Engineer, M.N.C. Bangalore, 3 Lakhs p.a. seeks qualified, fair, employed girl. E. Arumugam, 98-13 Sankarapuram, Thoothukudi - 628 003. Ph : 0461-2337066.

◆ வடமாள், கௌசிகம், 04.10.1965, எம்.ஏ., 5.10' பையனுக்கு டிகிரி/+2/ டிப்ளமோ படித்த பெண் தேவை. மனப் பொருத்தம்தான். திருச்சியில் பெரிய வீடு உள்ளது. மாடி வாடகையும் வரும். வருமானம் ரூ. 6000/- பிரைவேட் டியூஷன் சென்டரில் பார்ட் டைம் வேலை. 27-33 வயது, 5.3" உயரம் உள்ள பெண் தேவை. தினசரி மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டியுள்ளது. 10 வருடங்களுக்கு முன் Fits வந்து கண்ட்ரோல் ஆன காரணத்தினால். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. தமிழ் பேசத் தெரிந்த ஐயங்கார், மாத்வர், தெலுங்கு, கன்னடப் பிரிவினர் சம்மதம். தொடர்பு : **Smt. Akhila Srinivasan, 5/3, Appa Kannu Street, Royapettah, Chennai - 600 014. Tel. 2811 1156.**

◆ Palakkad Iyer, Kaundinyam, Pooradam-II, 33/180, B.Com., Computer Literate Dubai employed past 5 years seeks alliance graduate girl above 165cm Contact Father R.S. Subramanian, CC.VI/1813, Palace Road, Kochi-682 002, Ph : 0484-2228652.

◆ Wanted any Brahmin bride for Tamil Iyer Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics MBA employed Pune Contact Flat 21 Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-25818702.

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், மூலம் 2ம் பாதம், 30, 5.5' எம்.ஏ.

இடைநிலை ஆசிரியர், அரசு 8500/- தகுந்த மணமகள் தேவை. சீனுவாச ஐயர், நெ. 2 பஜார் வீதி, கருங்குழி, காஞ்சி மாவட்டம் - 603 303. செல் - 9443226755.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், ஹஸ்தம், சுத்த ஜாதகம், பி.எஸ்ஸி., சென்னை, தனியார் 12,000/- 170, 32 வயது பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. முகவரி : கே. ரங்கராஜன், C/o என். சுந்தரராஜன், 18/37, நியூகாலனி முதல் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை 88. ஃபோன்:98414 96465.

மணமகன் தேவை

◆ Kerala Iyer, Brahacharanam, Garga, Uthrattathi, 26/165, B.E. (Civil), MBA (Fin) fair, employed girl seeks PG. professionally qualified boys below 31 years with good family background, clean habits, well employed settled in Bangalore. Ovaries removed due to cist. Interested Iyer grooms apply horoscope details. Box No. 29025

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja Gothram, Avittam, 25 years, 5.2', MCA employed seeks professionally qualified, Non-Bharadwaja groom. Subsect no bar. Tel : 2371 7021 Contact Box No. 29026

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், நைத்ருவ காஸ்யப கோத்திரம், உத்திரம் நட்சத்திரம், 33 வயது, எம்.காம்., எல்.ஐ.சி.யில் சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, பட்டதாரி/பிஜி படித்து நல்ல பணியிலுள்ள, 36 வயதுக்கு மேற்படாத மணமகன் தேவை. என். கிருஷ்ணன், ஃபோன் : 044-22531542. பெட்டி எண் : 29027

◆ Thuluva Vellala Mudaliar, 23, 164 cm, fair, Veg, M.Sc., M.Phil (Computer), Lecturer, Pooradam 3rd path, looks for suitable groom. Box No. 29028

◆ Thuluva Vellala Mudaliar, 31, 153 cm, Wheatish, Veg, B.A., M.Com., LIC, 10,000, Legal Divorcee (lived for 2 months), Anusham, 1st path, looks for suitable groom. Box No. 29029

◆ Nellai Saiva Pillai, M.Sc., Bio-tech 23/160 fair, beautiful homely girl, Vegetarian seeks alliance from well settled groom BE/MBA working in MNC Bangalore/Abroad same caste. 080-23209764 Box No. 29030

◆ Iyer, Brahacharanam, Gowthama Gothram, Anusham-4, 23/140, M.Sc., seeks professionally qualified, well employed groom below 30 with clean habits from decent family. Ph : 0427-2260937 cell : 98434 52034. Box No. 29032

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Sadhyam - 4, (Mars in 8th place, Rahu in 7th place) 23, 156, M.A. Music, beautiful girl seeks suitable decently employed boy below 28. Phone :04324 - 263540 Box No. 29033

◆ Madhva Kannada, Srivatsa, Uttharattadhi, 1979, very fair, 152, BE (ECE) Contract Engineer (GTRE) Bangalore, seeks well settled well employed boys, BE, M.Tech., M.Sc., MCA, MBA, professionally qualified. Reply horoscope & Biodata. Box No. 29034

◆ Iyer, Vadamal, Garga, Pooradam, 32/168 cm, MBA (London), Multinational Bank employed girl seeks well settled professionally qualified employed any Brahmin Boy. Box No. 29035

◆ Vadagalai, Naithrupa Kasyapa, Pooradam, March 1961, 160cms, Innocent Legal Divorcee, Central Govt. Officer, seeks alliance from well settled Iyengar/Iyers/ Bachelors/Divorcees/Wiodwers preferably without issues upto 50 years. Ph :044-22321567 Box No. 29036

◆ North Arcot, Iyer, Vadamal, Kousikam, Kettai, M.Sc., (Maths), 24/155/Rs.13000/- p.m., girl seeks professionally qualified Vadamal Boy. Phone : 044-24733065 Box No. 29037

◆ Saiva Pillai, Pooram, Vegetarian, only daughter, 25/155, M.C.A., Rs. 9000/- p.m. Chennai employed seeks suitable groom from decent family. Send Bio-data and horoscope. Box No. 29038

◆ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், அஸ்வினி, 24, 5.4', எம்.பி.ஏ., PGDFM, கம்ப்யூட்டர்SSI ரூ. 15,000/- பெண்ணிற்கு, பிஇ, எம்பிஏ, எம்.சி.ஏ., படித்த சென்னையில் வேலையிலுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. ஃபோன்: 2479 2317. பெட்டி எண் : 29039

◆ Iyer, Vadama, Kasyapa, Chitrai, 25 years, Chartered Account, employed at Citi Bank e-serve-girl seeks professionally qualified Boy with clean habits. Contact : Tel. No.044-2471 9041. Box No. 29040

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், அஸ்வினி, 24/163, (எம்.காம்.) வடாற்காடு வேலைக்குச் செல்ல விருப்பம் உள்ள பெண்ணுக்கு, 30 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல படிப்பு/உத்தியோகம் உள்ள வடமாள் மணமகன் தேவை. வேலூர்/திருவண்ணாமலை மட்டும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 29041

◆ Hindu, Tamil, Chettiar 1972, 162 cms, MCA, SWE, Chennai looking for a well educated groom. Caste no bar. Write Box No. 29042

◆ Kerala Iyer, Vadama, Kousikam, Chithrai-1, MCA, employed girl 31/167 seeks post-graduate well employed Boy with decent Habits. Box No. 29043

◆ Iyer, Tanjore, Brahacharanam, Athreya, Pooram, 21, 5.5', B.Com., (Persuing C.A.) fair, seeks professionally qualified with good family background, below 27 years, sects no bar, Contact Ph : 044-22440608 cell: 9840755506 Box No. 29044

◆ ஐயர், வடமாள்; பாரத்வாஜம், 23, அவிட்டம்-3, 5.2', எம்.சி.ஏ., சென்னை சாஃப்ட்வேர் எம்என்சி பணியிலுள்ள பெண்ணுக்கு 30 வயதிற்குக் கீழ் நல்ல வேலையிலுள்ள தகுந்த படித்த வரன் தேவை. உயரம் 5.8'க்கு கீழ் ஃபோன்:044-5204 7592 பெட்டி எண் : 29045

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Makam, December 79/152, B.E. 3 Lakhs per annum, seeks groom. G. Viswanathan, 16, Sarini, Sector 16A, Vashi, Navi Mumbai -- 400 703. visu_vashi@rediffmail.com 022-2780 1507 Box No. 29046

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவாதிரை, 27 வயது, எம்.ஏ., 168 செ.மீ., சட்டப்படி விவாகரத்தான குழந்தை இல்லாத பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையிலுள்ள 35 வயதிற்குள் உள்ள விவாகரத்தான/மனைவியை இழந்த குழந்தை இல்லாத ஐயர்/ஐயங்கார் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 29047

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Punarpoosam, Mithuna Rasi, March 81, very fair, 160 cms, Chartered Accountant employed CTS Chennai seeks professionally qualified well-employed boy with clean habits. Subsects no bar. Underwent heart surgery for closure of hole (birth defect) in 1995 Perfectly fit for marriage and child-bearing. Contact : 044-24983672 email: kailash105@yahoo.co.in Box No. 29048

◆ பிள்ளை சீர்கருணீகர், பாரத்வாஜம், ரேவதி, மீன ராசி, 28.6.78 எம்.சி.ஏ., எம்.என்.சி. நிரந்தர வருமானமுள்ள BE/MCA/MBA படித்த Professionally qualified மணமகன் தேவை. தொடர்புக்கு ஃபோன் : 044-2239 7704 பெட்டி எண் : 29049

◆ Tamil Iyer, Chithirai I padam, Brahacharanam, Bharadwajam, Suddha Jadhagam, 29/155 PG well employed seeks alliance from well settled boys upto 35 years. Preferably Mumbai/Bangalore. Contact : 022-28722030 Box No. 29050

◆ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Punarpoosam, 23/145, graduate very fair girl, Suddha Jadagam, seeks suitable groom. Box No. 29052

◆ Tamil Iyer, Chennai based, Koundinya, Utthiram-2, Apr. 68/162, Unmarried, fair, slim, good-looking, Affluent, Graduate, PGDBA, Computer Diploma, seeks qualified, employed, well settled alliance India/Abroad. Ph : 044-28344561 Box No. 29053

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், மகம், 34/160, MA (Eco) Assistant (Audit Firm) ஆக சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 29054

◆ Iyer, Brahacharanam, Garga Anusham, 25/154 MBBS, Studying MD seeks well qualified well settled groom. Box No. 29055

◆ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, புனர்பூசம், 24, 158 செ.மீ., எம்.காம்., Dip.Fine Arts, சிவப்பான பெண்ணிற்கு, நன்கு படித்த ரூ. 20,000க்கு மேல் வருமானமுள்ள பூசம், உத்திரட்டாதி, சுவாதி, அனுஷ நட்சத்திரத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. உடனடி திருமணம். ஃபோன் : 2265 5952, gvsoft@eth.net. Box No. 29056

◆ Nellai Saiva Pillai, Pure Vegetarian, Good-looking, Home loving Legal Divorcee girl 42, without encumbrance, seeks well employed broadminded groom under 50. with children (under 12) no bar. Box No. 29057

◆ Tamil Iyer, Vadama, Uthiram, Padam-2, Srivatsa, 82/165/B.Com., M.A. (Music) employed seeks professionally qualified Chennai based boy. Same sect, family supporting music career. Tel : 0251-2440895 Box No. 29058

◆ Kannada Brahmin, 29, ME, BSNL, Poosam, Vasishta, seeks well employed groom. Tamil, Telugu Brahmins accepted. Send Horoscope L. Ramadoss 8-4/2 Kaliamman Koil West Street, New Vilangudi. Madurai - 18.

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Uttiram, 24/160, B,Com., DCA (MBA), Beautician, Medium, good-looking, seeks groom below 29, Professionally qualified, well settled, Suddha Jadhagam only, S. Sundaram, 43, MM Nagar, UKT Malai, Tiruchirapalli-620 102. Ph : 0431-2780639.

◆ குருக்கள், அகஸ்திய கோத்திரம், ஆயில்யம் முதல் பாதம், 29 வயது பட்டதாரி, தனியார் துறையில் சென்னையில் பணிபுரியும் (ரூ. 6000) அழகிய பெண்ணிற்கு குருக்கள் இனத்தில் படித்த பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. க. தயாமணிகுருக்கள், 67 ஏ, லிங்கப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம் - 631 502.

◆ Iyer, North Arcot, Vadamal, Koushikam, Thiruvonam - 4, 26/5.7', B.Sc., MCA Testing Engineer, MNC, Bangalore, Rs. 10,000/- p.m.

திருமண மலர் விளம்பரங்கள் அனுப்பக் கடைசி தேதி

ஜூலை மாத இதழில் திருமண மலர் விளம்பரம் கொடுக்க விரும்புபவர்கள், விளம்பரத்தை அதற்குண்டான கட்டணத்துடன் மங்கையர் மலர் அலுவலகத்திற்கு **10.06.2005ம்** தேதிக்குள் வந்து சேரும்படி அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

fair, god fearing seeks graduate, well employed groom with clean habits Somasundaram, Old 4/New 8, Fifth Street, Bharathi Nagar Extn, Katpadi, Vellore - 7. Ph : 0416/2246062 cell:09345403642

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Anusham-3, 23/160 cms, M.Com., Computer Diploma fair, seeks well employed groom India/Abroad. Subsect no bar. K. Sundaram, No. 17, Nagarajan Nagar, Thanjavur - 613 004. Ph : 04362-241821

◆ **Iyer, Vadamal, Kousikam, Pooram, 24, 152 cm, B.Sc., (C.S.) P.G.Dip. in E-commerce, very fair, god fearing seeks professionally qualified well settled Boy. S. Kalyanaraman, 102, EMS Nagar, Ponmeni Jaya Nagar, Madurai - 625 010. Ph : 0452-2382429 044-55684318**

◆ Iyer, Brahacharanam, Lohitha, Anusham 1978/5.5', B.Com., ACS (Inter) (MBA) working in FBSC Chennai. girl seeks suitable well qualified good looking groom. Subsects acceptable. C.N. Gopalan, 16/2 Janakiram Colony, Villiwakkam, Chennai - 49. Ph : 26504167

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ரேவதி, 25/158, MCA, Programmer ஆக ஹைதராபாத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள 30 வயதிற்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களும் அனுப்பவும். ஃபோன்: 22260274 இராமலிங்கம், 21/15, துரைசாமி பிள்ளை தெரு, தாம்பரம் (மேற்கு) 600 045.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, 23 years Ayilyam IV 165cm, BE, Software Engineer CTS Bangalore seeks professionally qualified well employed grooms Bangalore/Chennai subsect no bar. Contact Ph :04344 265049. Sundararajan, LIG 303 Old Astc Hudco, Hosur, Krishnagiri Dist. Tamilnadu.

◆ இந்து முதலியார், (துளுவ வேளாளர்), 27, B.Com., M.F.M. 165 cm, Fair, கேட்டை (2-ஆம் பாதம்), தனியார் ரூ. 3000/- படித்த, அரசு தொழில் (அ) நல்ல நிரந்தர வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. M.S. Sivakumar, 85, Dr. Ambedkar Nagar, Thiruverumbur, Trichy - 620 013. Phone : 2510 767.

◆ **Madhwa Kannada, Badaganadu, Viswamitra Gotra, Makam, 24 years, 160 cms, Final Exam M.Sc., (Micro Biology Result awaited) seeks graduate/Post-graduate employed Madhwa Kannada Boy Horoscope-Biodata. G. Jagannatharao, 2/1037A Nelli Nagar, Opp. Railway Station, Dharmapuri - 636 701. Ph : 04342/280408.**

◆ **பிராமின் குருக்கள், பாரத்வாஜம், 24, ரோகிணி, பி.ஏ.பி.எல்., பெண்ணுக்கு தகுந்த குருக்கள் மணமகன் ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. ஈ. ராமநாதன், ப.எண்: 25, பு.எண். 16 வெங்கடேஸ்வரா பிளாட்ஸ், குளக்கரைத் தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15. ஃபோன் :044-2381 1699**

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், திருவாதிரை, 27, +2, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குழந்தை இல்லை. பெண்ணுக்கு நல்ல பணியிலுள்ள குழந்தையில்லாத மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 0431-2412622 A. Savithri, 39, Aanaikatti Maidanam, Contonment, Trichy - 1.

◆ சாய்ராம், தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், மகம், 23, 160 செ.மீ., B.Sc., (C.S) PG அல்லது பி.ஈ. படித்த நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பிரசன்னா, 2/56 ஸ்ரீ அம்பாள் நகர், சேரன் மாநகர், விளாங்குறிச்சி அஞ்சல், கோவை - 641 035.

◆ Iyengar, Iyer parentage, Bharatwajam, Avittam, 26.1.1982, 165 cm, B.E (Com. Science) MNC, Bangalore, 2.5 lakhs, seeks suitable groom with clean habits. Send Bio-data, Horoscope, D. Dayalan, 53, type III quarters, Bharathinagar, Tuticorin - 628 004.

◆ தமிழ் விஸ்வகர்மா, ஆசாரி, குமரி மாவட்டம், அனுஷம், 13.08.1978, 5.7', சிவந்த நிறம், பி.எஸ்ஸி., (கணிதம்), குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் (31 வயதிற்குள்) தேவை. வி. சுப்ரமணியன், C3/54 BHEL Township, Tiruchy - 14. Ph : 0431-2551381.


மங்கையர் மலர்
ஜூன் 2005
இதழுடன்
இலவச இணைப்பு
விருந்தும்
மருந்தும்!



பல்லாயிரம் ஆண்டுக் காலம் இயற்கையோடு இயைந்து, இயற்கை தரும் வரப்பிரசாதமான மூலிகைகளைக் கண்டெடுத்து வகைப்படுத்தி வாழ்க்கையில் முழுப் பயனையும் பெற அவற்றைச் சம்பாரப் பொருட்களாகத் தேர்ந்து சமையலறை அஞ்சறைப் பெட்டியில் சேர்த்த பெருமை நமது முன்னோர்களையே சேரும். ஆற்றோட்டம் போல் இருந்த வாழ்க்கை முறை திசைமாறி வேகமாக விரைகின்ற காலகட்டத்தில் நாம் வாழ்ந்து வருகிறோம். பழமை வேண்டாம் என்று ஒதுக்கியவர்களும் இன்று பாரம்பரியச் சமையலின் பயனைப் பெரிதும் விரும்புகின்றனர். காரணம், அதனால் பெறும் பயன் நிலையானது என்பதை உணர்ந்து விட்டார்கள். 'பத்தியம்' என்ற வார்த்தையையே கேட்டறிந்திராத மக்கள் (முந்தைய தலைமுறையினரது நினைவாற்றல் மழுங்குமுன்னரே) 'எங்களுக்குத் தந்து விடுங்கள்' என்று கேட்டதின் திருப்பம்தான் இந்தப் பத்திய முயற்சி. பத்தியம் - தாம்பத்தியத்தை இனிமையாக்கட்டும், தலைமுறைகளைக் காக்கட்டும்!

'குட்டி ராட்சசி' என்று சொல்லி விட்டு ராட்சசன் சாப்பிடுவதைச் சித்தரித்திருக்கிறீர்களே என்று கேட்பீர்கள்! அட! சமைத்தவள் குட்டி ராட்சசி! சக்கைப்போடு போடுபவன் குட்டி ராட்சசன்!



பத்திய வகையில் பத்து!

உடல் தேற்றும் அன்னப்பொடி

பொட்டுக்கடலை (புரதம்) 800 கிராம், சுக்கு (பசி தூண்ட) - 100 கிராம், மிளகு (நஞ்சு போக்கி) - 100 கிராம்,

சீரகம் (சீரணமாக்கி) - 100 கிராம், பெருங்காயம் (வாயு அகற்று) - 25 கிராம்,



கறிவேப்பிலை (அயச்சத்து) - 100 கிராம்,

உப்பு - தேவையான அளவு.

மேற்கண்ட சாமான்களைத் தனித்தனியே இளம் வறுப்பாக மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். சாதத்தோடு நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் உடல் தேறும்.

2. அமிர்தப் பொடி

ஓமம் - ½ கப் (சிறிய கப்), தனியா - 1 கப், மிளகு - ¼ கப், சீரகம் - 1 கப், சுக்கு உடைத்தது -¼ கப் கண்டதிப்பிலி - 1 கப், து. பருப்பு - ½ கப்,

காய்ந்த கருவேப்பிலை நொறுக்கியது - ½ கப்

பெருங்காயம் - 1 கட்டி

மேற்கூறிய சாமான்களை வெறும் வாணலியில் வறுத்து மிக்ஸியில் பொடித்து சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். வெயிலில் கொஞ்சம் புளியைக் காயவைத்து அதோடு உப்பு சேர்த்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும். தண்ணீரில் புளி, உப்புப் பொடியோடு அமிர்தப் பொடியும் சேர்த்து கொதிக்க விட்டால் ரசம் ரெடி.



திப்பிலி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஓமம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கருஞ்சீரகம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
இந்துப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - 1 சிறு கட்டி

வயிற்றுப் பொருமல், இரைச்சல், மந்தம், வாயு ஆகியவற்றைப் போக்கி உடல் கலகலப்பாகும்.

3. அஷ்டாங்க சூரணம்

வெண்ணெய், மைதா, சர்க்கரை, சீஸ் ஆகியவற்றை அதிகமான அளவில் சாப்பிடும் போது அஜீரணம் ஏற்படுவதில் வியப்பில்லை. ஆனால் எட்டு மருந்துப் பொருட்களை வறுத்து இடித்து வைத்துக் கொண்டால், சுடுநீரோடு அருந்த அஜீரணம் பறந்து விடும்.

செய்முறை :

சுக்கு - 1 பெரிய துண்டு,

எல்லாவற்றையும் நைஸாகப் பொடித்து லேசாக வறுத்து மீண்டும் பொடித்து சலித்து வைக்கவும்.

4. பிள்ளை பெற்ற பெண்கள் சுடச்சுட அன்னத்தோடு சாப்பிட ஏற்றது தனியாப் பொடியும், அங்காயப் பொடியும்.

தனியாப் பொடி

தனியா (கொத்துமல்லி விதை) - 1 தம்ளர்,
உளுத்தம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,

பெருங்காயம் - 1 சிறு கட்டி,

மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

உப்பு - தேவையான அளவு.

ஒவ்வொரு சாமானையும் சிறிதளவு நல்லெண்ணெய் விட்டு சிவக்க வறுத்தெடுக்கவும். கடுகைப் பொரிய விட்டுப் பெருங்காயத்தையும் பொரித்து எல்லாப் பொருட்களையும் மிக்ஸியில் நன்றாகப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.



5. அங்காயப் பொடி

பிள்ளை பெற்றபின் ஏற்படும் ஊளைச்சதையைக் கட்டுப்படுத்தி அழகிய காயம் (அங்காயம்) உடலைத் தருவதால் இது அங்காயப் பொடி எனப்படுகிறது.

தனியா - ½ தம்ளர்,

மிளகு - 2 டீஸ்பூன்,

சீரகம் - 3 டீஸ்பூன்,

வேப்பம்பூ - ¼ தம்ளர்,

சுக்கு - 1 துண்டு.

கண்டைக்காய் வற்றல் 25 அல்லது 30,

பெருங்காயம் - கண்டைக் காய் அளவு கட்டி.

கறிவேப்பிலை உருவியது - ½ தம்ளர்,

உப்பு - தேவையான அளவு.

மிளகாய் வற்றல் - 4.

முதலில் வேப்பம் பூவை நன்கு சிவக்க வறுக்கவும். பிறகு ஒவ்வொன்றாக உப்பையும், பெருங்காயத்தையும், கருவேப்பிலையையும் வறுத்துக் கொள்ளவும். மற்ற பொருட்களை ஒன்றாகவே வறுத்து எல்லாவற்றையும் பொடி செய்து கொள்ளவும். வயிற்றிலுள்ள கசடு நீங்கி உடலுக்குப் புத்துணர்வு தரும் வரப்பிரசாதம் இந்தப் பொடி.

இவற்றோடு அரிசி அப்பளமும், இலை வடாமும் சுட்டுத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். உளுந்து



அப்பளம் சாப்பிட்டால் வாயு சேர்ந்து கொள்ளும்.



மிளகுக் குழம்பு, பொடி வகைகளோடு சாதத்தைச் சாப்பிடும் போது மிளகு காரத்தைத் தணிக்க தயிர்ப் பச்சடி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காயை நன்றாகச் சுட்டு மசித்த தயிர்ப் பச்சடி, காரட், தக்காளியை நன்றாக வேகவைத்து மசித்த தயிர்ப் பச்சடி ஆகியவை உடலுக்கு நல்லது.

6. கருவேப்பிலைக் குழம்பு

மிளகு 2 டீஸ்பூன், சீரகம், ¾ டீஸ்பூன், மிளகாய் வற்றல் 6, பெருங்காயம் இவற்றை நன்றாக எண்ணெயில் வறுத்து சிறிது புளி, உப்பு, கறிவேப்பிலை ½ தம்ளர் அப்படியே பச்சையாக வைத்து அரைத்துக் குழம்பாகக் கொதிக்க வைக்கவும்.

7. பிள்ளை பெற்ற பெண்களுக்கு அங்காயப் பொடி, தனியாப் பொடி, கறிவேப்பிலைக் குழம்பு, மிளகுக் குழம்பு ஆகியவை இழந்த வலுவினை மீட்டுத் தரும். அதே நேரம்



குழந்தைக்கு ஊட்டத் தாய்ப்பால் பெருக்குக்காகவும் உதவும். தாய்ப்பால் பெருகப் பாரம்பரியமாகத் தரப்படுவது பூண்டு லேகியம். பூண்டு சேர்த்த மிளகுக் குழம்பும் நல்ல பயனைத் தரும்.

பூண்டு லேகியம்

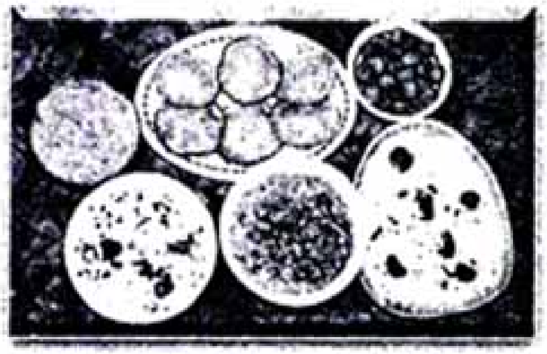
உரித்த பூண்டு
1 சிறு கப்,
பால் - 1 கப்,
சீனாக்கல்கண்டு -
1 டேபிள் ஸ்பூன்.

உரித்த பூண்டை நன்றாகப் பாலில் வேகவைத்து மசித்துக் கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். பிறகு, சீனாக் கல்கண்டு சேர்த்து இறுகிய பின் இறக்கவும். இந்தப் பூண்டு லேகியத்தைத் தினமும் காலையில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் தாய்ப்பாலும் நிறைய ஊறும். சாப்பிடுகிற குழந்தைக்கும் வயிற்றில் மந்தம் உப்புசம் ஏற்படாது.



8. கஞ்சிப் பொடி

காலை வேளையில் ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் ஒரு ஸ்பூன் கஞ்சிப் பொடியைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால், வீட்டு வேலைகள் செய்யத் தேவையான தெம்பு கிடைக்கும்.



தேவையான பொருள்கள் :

கோதுமை - ½ கப்,
கேழ்வரகு - ½ கப்,
பொட்டுக்கடலை - ½ கப்,
பார்லி அரிசி - ½ கப்,
ஜவ்வரிசி - ½ கப்,
கசகசா- ¼ கப்,
பாசிப் பயறு - ½ கப்.

இவைகளைத் தனித்தனியே வறுத்து ஒன்றாகப் பொடித்துச் சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

9. ஆறு மாதத்திலிருந்து குழந்தைகளுக்குத் தர...

½ கப் ஜவ்வரிசியை மிகவும் சிவக்காமல் வறுத்து மாவாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீரில் 1½ ஸ்பூன் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி நன்றாக வெந்தபின்,

குழந்தைகளுக்குப் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து ஊட்டலாம்.

10. புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி

ஒரு கப் புழுங்கலரிசியை நன்றாகக் களைந்து ஊறவைத்து மீண்டும் களைந்து அதில் ஒரு டீஸ்பூன் ஓமத்தையும் போட்டு அரைத்துச் சின்னச் சின்ன வில்லைகளாக வெயிலில் காயவைத்து விடவும். தேவையான போது இந்த வில்லையைத் தண்ணீரில் கரைத்து அடுப்பில் கொதிக்க வைத்துக் கூழ் போல் ஆனதும் பருப்பு, ரசம் சேர்த்து ஊட்டலாம்.

விருந்தும் மருந்தும்!



லக்ஷ்மி சங்கர்

பாரதத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில், "வேற்றுமையில் ஒற்றுமை" என்று சிறு வயதில் பாடப் புத்தகத்தில் படித்துள்ளோம். இந்த 'வேற்றுமையில் ஒற்றுமை' எதில் இருக்கிறதோ, இல்லையோ உணவு வகைகளில் நிறைய உள்ளது. கேரளத்து அவியல், ஆந்திர ஆவக்காய், கர்நாடகா பிஸிபேளாபாத், செட்டிநாட்டு வெள்ளைப் பணியாரம் என்று தென்பகுதி மட்டுமல்ல பராத்தா, சென்னா மசாலா, கக்கா ரொட்டி, பாலக் என்று வடநாட்டு சமையல் வகைகளும் நமக்கு அத்துப்படி. இன்னும் ஒரு படி மேலே போய் நம் வாரிசுகள் தற்போது பிட்ஸா, நூடுல்ஸ், பாஸ்தா, மாக்கரோனி என்று வெளுத்துக் கட்டுகிறார்கள்.

இப்படி விதவிதமாகச் சுவைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும் நாம் அதனால் ஏற்படும்



வயிற்றுப் பொருமல், அஜீரணம், வாயு, பித்தம், நெஞ்சு எரிச்சல் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்த ஒட்டுமொத்தமாக மருந்துக் கடைகளில் விற்கும் பலவித மருந்துகளையே பயன்படுத்துகிறோம். இது தேவையில்லை. நம் நாட்டைப் பொறுத்தவரை அனைத்துப் பிரதேச மக்களும் 'மருந்தே விருந்தாக'ச் சமைக்கக் கற்றவர்கள். இதை ஒரு சம்பிரதாயமாகவே அவர்கள் கடைபிடிக்கிறார்கள். நாம்



விருந்தை மட்டும் கற்றுக் கொண்டு விட்டு மருந்தைக் காற்றில் பறக்க விட்டு விட்டோம். எனவே ஒவ்வொரு பகுதியினரின் விருந்து வகைகள் சிலவற்றையும் அதை ஈடுசெய்ய அவர்கள் உண்ணும் மருத்துவக்குணமுடைய எளிய சமையல் வகைகளையும் இப்போது பார்ப்போம்.

1.கடற்கரையோர இஸ்லாமியர் சமையல்



• சையத் நூர்ஜஹான்

நெய் சோறு

தேவையான பொருள்கள் :

பாசுமதி அரிசி - 1 ஆழாக்கு,
பட்டை 2 துண்டு,
கிராம்பு - 3,
ஏலம் - 2.

சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,

இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

நறுக்கிய கொத்துமல்லி, புதினா - 1 கப்,

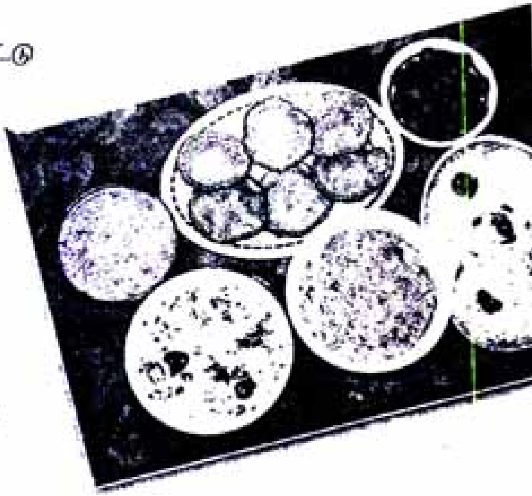
தேங்காய்ப் பால் - 1 ஆழாக்கு,

நீர் - 1 ஆழாக்கு,

நெய் (அ) ரீபைண்ட் ஆயில் (அ) டால்டா - 50 கிராம்.

செய்முறை :

பிரஷர் குக்கரில் நெய் விட்டு பட்டை, கிராம்பு, ஏலம், சீரகம் போட்டு வெடித்தபின் இஞ்சி, பூண்டு விழுது போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கவும். நீரில் களைந்து அரைமணி ஊறவைத்த அரிசியை வடித்துப் போட்டு, தேங்காய்ப் பால், தண்ணீர் ஊற்றி, புதினா, கொத்துமல்லி சேர்த்து தேவையான அளவு உப்புப் போட்டுக் குக்கரை மூடி 2 விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். மிதமான தீயில் 10 நிமிடம் வைத்தால் நெய் சோறு தயார். இதற்கு சரியான துணை குருமாதான்!



இப்படி 'கம'மான விருந்து வகையைச் சொன்ன திருமதி **சையத் நூர்ஜஹான்** இதை ஜீரணம் செய்ய கூறும் உணவு புதினா சட்னி.

இதில் ஸ்பெஷலாக சேர்க்கும் ஐட்டம் உப்பில் ஊறிய நார்த்தங்காய்.

புதினா துவையல்

நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் ஒன்று, நறுக்கிய புதினா, கொத்துமல்லி முறையே 1 கப், கறிவேப்பிலை ½ கப், தேங்காய் 2

துண்டு, பச்சை மிளகாய் -2,
இஞ்சி சிறு துண்டு,
கெட்டியாகக் கரைத்த புளி
விழுது 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு நார்த்தங்காய் - 1
துண்டு.



இவற்றை ஒன்றாக மிக்ஸியில் அரைத்தால் புதினா துவையல் ரெடி. தண்ணீர் விட வேண்டாம்.

காலை உணவுடனேயே இந்தச் சட்னியைச் சாப்பிடலாம். இரவு எளிமையாக இடியாப்பம் + சர்க்கரை + பால் உண்டால் வயிறு எந்தக் கோளாறும் இன்றி இயங்கும்.

(சையத் நூர்ஜஹான் ஃபேன்ஸி ஸ்டோர் நடத்துகிறார். 'அருசுவை அரசி' என்று பட்டம் கொடுக்கும் அளவு சமையற்கலை வல்லுனர்)



கிழக்குக் கடற்கரையை விட்டுக் கிளம்பினால் அன்புடன் நமக்கு அருஞ்சுவை படைப்பவர் திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளைப் பிரிவைச் சேர்ந்த திருமதி வள்ளியம்மாள் சுப்ரமணியன் அவர்கள்.







• வள்ளியம்மாள்

2. நெல்லை சைவப் பிள்ளை சமையல்

சொதிக் குழம்பு

தேவையான பொருள்கள் :

தேங்காய் - 3, பாசிப் பருப்பு - 1கப், கேரட் - 50 கிராம், பீன்ஸ் - 50 கிராம், முருங்கை - 2, முந்திரி 50 கிராம், திராட்சைப் பழம் - 100 கிராம், இஞ்சி - 50 கிராம், சாம்பார் வெங்காயம் - 50 கிராம், பூண்டு - 10 பல், பச்சை மிளகாய் - 3, எலுமிச்சை - 2, தாளிக்க - சீரகம், உப்பு தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

துருவிய தேங்காயை இரண்டு கப்புகளாக மூன்று முறை அரைத்து பால் எடுக்கவும். மூன்றாம் பாலை (2 கப்)



பாத்திரத்தில் ஊற்றி நீண்ட துண்டுகளாக நறுக்கிய காய்கறிகள் போட்டு வேகவிடவும். காய்கறிகள் வெந்தபின் இரண்டாம் பாலை விட்டு இஞ்சி, பூண்டு விழுது, மற்றும் வேகவைத்த பயத்தம் பருப்பு போட்டுக் கொதிக்க விடவும். இறக்குவதற்கு முன் தேவையான அளவு உப்பு, மற்றும் பச்சை மிளகாயைக் கிறிப் போட்டு சீரகம் தாளிக்கவும். முதல் பால் (கெட்டியானது) 2 கப் சேர்த்து கலந்து திராட்சை, வறுத்த முந்திரி, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கவும்.



சொதிக் குழம்பை சாதத்தில் ஊற்றிப் பிசைந்து உண்ணலாம். இதன் சுவையைத் தூக்கிச் சாப்பிடும் வண்ணம் இவர்கூறும் இனிப்பு வகை.

தேங்காய்ப் பால் திரட்டுப்பால்

தேவையான பொருள்கள் :

தேங்காய் - 3, பயத்தம் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு, வெல்லம் - ½ கிலோ, முந்திரி - 25 கிராம், பால் - 1 லிட்டர், ஏலம் - 6.

செய்முறை :

பாசிப்பருப்பை பொன்னிறமாக வறுக்க வேண்டும். துருவிய தேங்காயுடன் நன்றாக மிக்ஸியில் அரைக்க வேண்டும். அடுப்பில் கனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றிக்



காய்ச்சவும். விழுதை சேர்த்துக். கிளறவும். கல் நீக்கிய வெல்லத்தைச் (நீரில் கெட்டியாகக் கரைக்கவும்) சேர்த்து சுருள வரும் வரை கிளறி, ஏலம், வறுத்த முந்திரி சேர்க்கவும். இதற்கு நெய் தேவையில்லை. தேங்காய் வாசனையுடன் வித்தியாசமாக இருக்கும்.

திருமதி வள்ளியம்மாள் குறிப்பிட்ட மேற்கண்ட இரு உணவு வகைகளிலுமே அதிகமாக தேங்காய், பாசிப் பருப்பு இருப்பதால் பித்தம், வாயு, அஜீரணம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க பகல் உணவுடனேயே சேர்த்து உண்ண அவர் சிபாரிசு செய்வது.

இஞ்சித் துவையல்

மிளகாய் வற்றல் 5, இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் உளுந்து இவற்றை எண்ணெய் விட்டு சிவக்க வறுத்து, பின் கழுவி, நறுக்கிய 50 கிராம் இஞ்சியையும் வதக்க வேண்டும். தேவையான அளவு உப்பு, புளி சேர்த்து அரைத்து நிறைய எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும். இரவே 'கபகப'வென்று பசியெடுக்குமாம்.





நெல்லைக்கு மேலே வரும்போதே, ''மதுரைத் தென்றல் வந்ததுகாணீர்'' என்று இளங்கோவடிகள் மோப்பம் பிடித்த அந்தச் செட்டிநாட்டு உணவின் அற்புத வாசம் நம்மை இழுக்க, இதோ வருகிறது.





3. நகரத்தார் செட்டிநாட்டுச் சமையல்



ஆடிக்கும்மாயம்

தேவையான பொருள்கள் :

முழு வெள்ளை உளுந்து - 1 கப், பச்சரிசி - ¼ கப், நெய் - ¾ கப், கருப்பட்டி - ¾ கப், சர்க்கரை - ¾ கப், நீர் - 1 கப்.

செய்முறை :

உளுந்தையும், அரிசியையும் தனித்தனியே சிவக்க மணம் வரும் வரை வறுத்து ஆறியபின் மிஷினில் அரைக்கவும். 1 கப் நீரில் கருப்பட்டி, சர்க்கரை சேர்த்து கரையும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். ஆறியபின் வடிகட்டி மாவை சேர்த்து (தோசை மாவு பதம்) வைக்கவும். கனமான பாத்திரத்தில் பாதி நெய்யை விட்டு மாவை சேர்த்து கிளறவும். சுருண்டு வரும்போது மீதியை ஊற்றிக் கிளறவும். மிதமான தீயில் வைத்து கையில் ஒட்டாமல் வரும்போது எடுக்கவும். ஏலக்காய் தேவையில்லை. உளுந்து வாசனைதான் இதன் ஸ்பெஷாலிடி.நகரத்தார் திருமணங்களில் இந்தக் கும்மாயம் ஒரு கட்டாய இனிப்பு.

கனமான செட்டிநாட்டு சாப்பாட்டுக்கு மருத்துவம் என்ன தெரியுமா?



விசாலாக்ஷி பழனியப்பன் (பெயரிலேயே என்ன ஒரு மண்ணின் மணம்!) கொடுக்கும் ஒரு குழம்பு சும்மாக் குழம்பு. இது மறுநாள், ரசம் போல சாதத்துடன் உண்ணலாம். அல்லது இட்லியுடன் சாப்பிடலாம்.

- விசாலாக்ஷி பழனியப்பன்

'சும்மா' குழம்பு



வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சோம்பு, கடுகு, வெந்தயம், உ. பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். சின்ன வெங்காயம் 4, பூண்டு 4 தட்டிப் போடவும். சாம்பார்ப் பொடி 1 ஸ்பூன் போட்டு வதக்கவும். 1 கப் நீரில் தக்காளியைக் கரைத்து விடவும். 3 கப் நீர் சேர்த்து, உப்புப் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். கொத்துமல்லி இலை போட்டு இறக்கி வைக்கவும்.

திருமதி விசாலாக்ஷி பழனியப்பன் அழகுக் கலை படிப்புப் படித்துள்ளார். இளம்பும் பொழுது அவர் சொன்ன இன்னொரு விஷயம் 'ரேவதி சண்முகம் என் அத்தை மகள்' என்பதுதான். (ம்... சரியான போட்டி!)



மாவட்டங்களை வலம்வரும்போதே மாநிலங்களும் கைநீட்டி அன்புடன் அழைத்தன. மகாராஷ்டிர மாநிலத்தின் சிவாஜி மராட்டியர் பிரிவைச் சேர்ந்த அம்ருதா சஞ்சீவி (பெயரிலேயே எவ்வளவு மருத்துவக் குணம் பாருங்கள்). தரும் மராட்டிய உணவை சுவைக்கலாமா?





4. மராட்டிய உணவு

பொஹ. சாம்பார் பாத் (அவல் பிஸிபேளாபாத்)

தேவையான பொருள்கள் :

அவல் - 1 கப், பாசிப் பருப்பு -½ கப், காய்கறிகள் - பீன்ஸ், கேரட், பச்சைப் பட்டாணி, சௌசௌ, வகைக்கு அரை கப் (நறுக்கியது), வேர்கடலை - ¼ கப், பிஸிபேளாபாத் பொடி - உப்பு, புளி, மஞ்சள் தூள்

பிஸிபேளாபாத் பொடி : மிளகாய் வற்றல், கடலைப் பருப்பு, தனியா, பட்டை சேர்த்து வறுத்து கொப்பரையைத் துருவி முடிவில் வறுத்து அரைத்து (நீர் விடாமல்) வைக்கவும்.



• அம்ருதா சஞ்சீவி

கெட்டி அவலை அரை மணி ஊறவைக்கவும். பயத்தம் பருப்பை வேகவைக்கவும். காய்கறிகளை வேகவைத்து அத்துடன் புளி, உப்பு

சேர்த்து கொதிக்க விட்டுப் பின் அவல், பயத்தம் பருப்பு, பொடி சேர்த்து குழையும்படி கிளறவும். மஞ்சள் பொடி சேர்க்கவும். வறுத்த கடலையைப் போட்டுக் கிளறி வெள்ளரி அல்லது முள்ளங்கி அல்லது தக்காளிப் பச்சடி செய்ய வேண்டும்.

ஸாக்கர் போளி

தேவையான பொருள்கள் :

பேணி ரவை - ¼ கிலோ, முந்திரி - 50 கிராம்,

சர்க்கரை - 300 கிராம், பொட்டுக் கடலை - 50 கிராம்,

ஏலம் -6, கசகசா - 50 கிராம், நெய் - 100 கிராம், பால் - சிறிது, உப்பு, சோடா சிட்டிகை.



செய்முறை :

பேரணி ரவையை பால், சிறிது உப்பு, சோடா, நெய் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் பிசையவும். இதை நன்றாக ஊறவிடவும். கசகசா, பொட்டுக்கடலை, முந்திரி இவற்றை வறுத்து, ஏலம், சர்க்கரை சேர்த்து நைஸாக பூரணத்துக்கு அரைக்கவும்.

சிறு உருண்டையாக மாவை எடுத்து அப்பளம் இட்டு பூரணம் வைத்து மீண்டும் அப்பளமாக (மெல்லியதாக) இட்டு நெய் விட்டு மிதமான தீயில் தோசைக்கல்லில் போட்டு எடுக்கவும்.

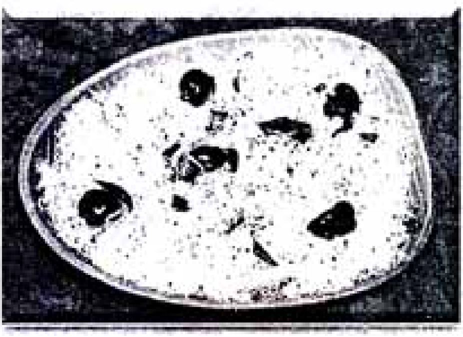
மேற்கண்ட உணவில் அதிக அளவில் நெய், கொப்பரைத் தேங்காய், நிலக்கடலை, முந்திரி இருப்பதால் இவற்றை ஜீரணம் செய்ய அதிக அளவு கறிவேப்பிலை சேர்த்த குழம்பை மறுநாள் சாப்பிடுகிறார்கள்.

கரேபாக் கொட்டு பிட்ல



வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு மிளகாய் வற்றல் (5) உ. பருப்பு - 1 தேக்கரண்டி, தட்டிப் போட்ட சுக்கு 1 துண்டு, பெருங்காயம் - 1 ஸ்பூன், மிளகு இவற்றை வறுத்து முடிவில் 2 கப் கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்து வதக்கி விழுதாக அரைக்கவும். நிறைய எண்ணெய் வைத்து கடுகு, உ. பருப்பு தாளித்து ஒன்றரை கப் எலுமிச்சை அளவு புளி கரைத்து விட்டு, உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து நன்கு கொதிக்கும் போது விழுதைப் போடவும். விழுது பச்சை நிறம் மாறி நல்ல வாசனை வரும்போது இறக்கி வைத்து மூடவும்.

அடுத்து ஆந்திர மாநிலம் போகும் முன் எங்கள் கர்நாடகா உணவைச் சாப்பிட்டு விட்டுப் போங்கள் என்று அன்போடு அழைப்பு விடுத்தவர் சுசீலா சேதுராமன்.



5. கர்நாடகா சமையல் வாங்கிபாத்

தேவையான பொருள்கள் :

இளம் கத்தரிக்காய் - ¼ கிலோ, பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு, கொப்பரை - 1 மூடி, க. பருப்பு - 3 டேபிள் ஸ்பூன், தனியா 1½ டேபிள் ஸ்பூன், உ. பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - ½, வெந்தயம் - ¼, மிளகு - ¼ ஸ்பூன், மிளகாய் வற்றல் - 12, பட்டை- 2, லவங்கம் - 4, ஏலம் - 2, மஞ்சள் தூள் - சிறிது.

எல்லா மசாலாப் பொருட்களையும் எண்ணெய் விடாமல்

வறுத்து முடிவில் துருவிய கொப்பரை சேர்த்து பொடியாக அரைக்கவும். 2½ கப் தண்ணீர், 3 ஸ்பூன் நெய், மஞ்சள் தூள் போட்டு சாதம் வடிக்கவும். கத்தரிக்காயை நறுக்கி நிறைய எண்ணெய் விட்டு மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து உருவம் மாறாமல் வதக்கவும். அகலத் தாம்பாளத்தில் சாதத்தை ஆறவைக்கவும். பொடியைக் கத்தரிக்காயில் கலந்து சாதத்தில் கொட்டிக் கலக்கவும். மேலே முந்திரி, வறுத்த நிலக்கடலையைத் தூவலாம்.



இதற்கு சரியான சைட்டிஷ் என்ன தெரியுமா? வெங்காய சட்னி.

எண்ணெய் விட்டு வாணலியில் மிளகாய் வற்றல் (2) கடலைப் பருப்பு (2 டேபிள் ஸ்பூன்) வறுத்து நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் (2) பூண்டு (2) போட்டு வதக்கி புளி, உப்பு சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைக்க வேண்டும்.



• சுசீலா சேதுராமன்

சிரோட்டி

சிரோட்டி ரவை - 200 கிராம், சர்க்கரை 2 கப், நெய் - 5 டேபிள் ஸ்பூன், பொரிக்க எண்ணெய்.

சிரோட்டி மாவுடன், 2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய், சிட்டிகை உப்பு, பேகிங் பவுடர் சிறிது சேர்த்து கலந்து நீர் விட்டுப் பிசையவும். மேலும் சிறிது நெய் சேர்த்து உரலில் போட்டு நன்கு இடிக்கவும். ஒரு மணி நேரம் ஊறட்டும்.



சாட்டி தயாரிக்க : நல்ல நெய் 3 டேபிள் ஸ்பூன், அரிசி மாவு 5 ஸ்பூன் சேர்த்து அகலமான தாம்பாளத்தில் நுரை வரும் வரை தேய்க்கவும்.

மாவை 6 உருண்டைகளாகப் பிரித்து 2 செட் பிரிக்கவும் (3+3) ஒவ்வொரு உருண்டையையும் சப்பாத்தி போல் இட்டு சாட்டி தடவி மேலே இன்னொரு சப்பாத்தியைப் போட்டு சாட்டி தடவவும் இப்படி 3+3 சப்பாத்திகளை மெதுவாக ரோல் செய்து வைக்கவும். அவைகளைத் துண்டாக வெட்டவும். அடுப்பில்





நிறைய எண்ணெய் (ரீபைண்ட் ஆயில்) வைத்து காய்ந்தபின் தீயை மிதமாக வைத்து சிரோட்டியைப் பொரித்து தாம்பாளத்தில் நிற்க வைத்து எண்ணெய் வடிய விடவும்.

சர்க்கரையை பொடி செய்து (கடைகளில் பூரா சர்க்கரை என்றே கிடைக்கும்) மேலே தூவவும். சூடான பாதாம் பால் 1 கரண்டி ஒவ்வொரு சிரோட்டி மீதும் விட்டுச் சாப்பிடலாம்.

கர்நாடக மக்கள் மிகவும் உஷார் பேர்வழிகள் போல இருக்கிறது. திருமதி சுசீலா சேதுராமன் குறிப்பிடும் பஸ்ஸாரு

சாப்பிடுவதற்கு முன் சூப் போல குடிக்க வேண்டும்.

கொட்டு ரசம் சாப்பாட்டின் இறுதியில் சாப்பிட வேண்டும். எனவே அதிகப்படியான நெய், எண்ணெய் இவை ஜீரணமாக சூடான ரசங்களே போதுமானதாக உள்ளது.

பஸ்ஸாரு (சாப்பிடுவதற்கு முன்)



முளைக்கீரை அல்லது பாலக்கீரை அரை கட்டை ஆய்ந்து நறுக்கி நிறைய நீர் விட்டு வேகவிட வேண்டும். நீரை வடிகட்டி மஞ்சள் தூள், அதில் சிறிது புளி, தக்காளி சாறு, தட்டிப் போடப்பட்ட 2 பல் பூண்டு, மிளகு, சீரகப் பொடி உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விட்டு இறக்கி சிறிது வெல்லம் போடவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொத்துமல்லி போடவும்.

கொட்டு ரசம் (சாப்பாட்டின் இறுதியில்)

1 மிளகாய் வற்றல், சிறிது புளி, 1 தக்காளி, சீரகம் 1 ஸ்பூன் இவற்றை அரைத்து தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விட வேண்டும். 2 பல் பூண்டு தட்டிப் போட்டு உப்பு போடவும். புளி வாசனை மறைந்ததும் இறக்கி ½ கப் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து தாளிக்கவும்.

அட்டகாசமான ஆந்திரா விருந்தும் அதற்கேற்ற அற்புத மருத்துவ ரசமும் தந்து அசத்துகிறார். திருமதி ஸம்பரா ராஜ்யலக்ஷ்மி அவர்கள்.

6. ஆந்திரத்து அருசுவை உண்டி



புளிஹரா

தேவையான பொருள்கள் :

புளி - 2 எலுமிச்சை அளவு, பச்சை மிளகாய் - 20, இஞ்சி - 1 துண்டு, கடலை பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு 1 டீஸ்பூன், வெள்ளை எள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 100 கிராம், உப்பு, மஞ்சள் பொடி, பச்சை நிலக்கடலை - 100 கிராம், பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு.



செய்முறை :

(பழைய) பச்சரிசியை 1 ஆழாக்கிற்கு 2 ஆழாக்கு தண்ணீர் விட்டு வேகவிடவும். வெந்த சாதத்தைத் தாம்பாளத்தில் ஆறவிடவும். வெள்ளை எள்ளை சிவக்க வறுத்து பொடி செய்து சாதத்தில் கலக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு பச்சை நிலக்கடலையை (பச்சைதான் போட வேண்டும்) மணம் வரும் வரை வறுத்து எடுக்கவும். மீண்டும் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கடுகு, கடலைப் பருப்பு தாளித்து நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் போட்டு மஞ்சள் தூள் உப்பு சேர்த்து சாதத்தில் போடவும். கடலையையும் போடவும். புளியை

• சுபா ராஜலக்ஷ்மி



கெட்டியாகக் கரைத்து எண்ணெய் விட்ட வாணலியில் கொட்டி நன்கு கொதித்து கெட்டியானதும் சாதத்தில் கொட்டி எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கலந்தால் புளிஹுர ரெடி.

இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள கல்யாண பூசணி கறி செய்ய வேண்டும்.

கும்மிடிக்கா கறி

பரங்கிக்காய் (மஞ்சள் பூசணி) ½ கிலோவை நறுக்கி மிளகாய் வற்றல், கடுகு,

உ. பருப்பு தாளித்து பொரியல் செய்ய வேண்டும். தேவையானால் தேங்காய் சேர்க்கலாம். இனிப்பு இல்லாமல் விருந்தா?

ஒப்பட்டுலு

தேவையான பொருள்கள் :

மைதா மாவு - 1¼ கப்,

சர்க்கரை - 1½ கப்,

பாசிப் பருப்பு - 1 கப், ரவை - 2 ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 50 கிராம், நெய் - 50 கிராம், ஏலம் - 6.



செய்முறை :

மைதா மாவுடன் ரவை சேர்த்து, நல்லெண்ணெய், நெய், (மொத்த எண்ணெயில் முக்கால் பங்கு) நன்கு கலந்து நீர் விட்டு தளரப் பிசைந்து ஊறவைக்கவும். பாசிப் பருப்பை 1 கப் நீரில் வேகவிட்டு வடித்து வைக்கவும். சர்க்கரை 1 கம்பிப்பாகு வரும் போது பாசிப் பருப்பு போட்டு சிறிது நெய் விட்டு சுருளக் கிளறி ஏலம் சேர்த்து எடுத்து வைக்கவும்.

மாவு உருண்டையை சொப்பு போல செய்து வாழை

இலையில் பூரணம் உள்ளே வைத்து மூடி தட்டவும். தோசைக்கல்லில் நெய் விட்டு இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு ஒப்பட்டுலு செய்யவும்.



இந்தச் சமையலில் எண்ணெய், நெய், நிலக்கடலை அதிகமிருப்பதால் அவற்றின் பாதிப்பை சமனப்படுத்த இதோ இரவு சமையல். பெருங்காய ரசம், ஓமம் மோர். சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்!



இங்குவா சாறு

சிறிது புளியைக் கரைத்து அந்த நீரில் 1 டீஸ்பூன் பெருங்காயம், இரண்டு கொதது கறிவேப்பிலை, சிறிய பச்சை மிளகாய் 2, தேவைக்கு ஏற்ப உப்பு சேர்த்து பாதியாக சுண்டும் வரை கொதிக்க விடவும். பிறகு 1 கப் நீர் சேர்த்து நெய்யில் கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும்.

ஓமம் மஜ்ஜிக

எலுமிச்சை இலை 10 எடுத்து அரைத்து வைக்கவும். வாணலியில் கடுகு, ஓமம், கறிவேப்பிலை தாளித்து விழுதை அதில் போட்டு வதக்கி மோரில் சேர்த்து உப்புப் போடவும்.

மேற்கண்ட ரசம், மோரில் அதிக அளவில் பெருங்காயம், ஓமம், எலுமிச்சை இலை சேர்ப்பதால் வயிற்றில் வாயு, உப்புசம் ஏற்படாது.



கிழக்குக் கடற்கரையில் துவங்கிய பயணம் இப்போது மலையாளக் கரையோரம் நடைபோடுகிறது. சந்திரிகா மோகன்குமார் நம்மை எல அடயும், கடலக் குழம்பும் கொடுத்து உபசரிக்கிறார்.

7. கேரளத்து சத்ய (கேரள விருந்து)

• சந்திரிகா மோகன்குமார்

கடல கறி



தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளை கொத்துக்கடலை - ¼ கிலோ,
வெங்காயம் - 3, தக்காளி - 3,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது,
வத்தல் மிளகாய் - 4,
தனியா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சாம்பார்ப் பொடி - 3 ஸ்பூன், தேங்காய் - 1 மூடி,
எண்ணெய், பட்டை, கடுகு,
பிரிஞ்சி இலை (தாளிக்க)
தனியா தூள் - 3 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

கொத்துக்கடலையை முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். தனியா, மிளகாய் வற்றல் வறுத்து தேங்காயையும் வறுத்து அரைக்கவும். 1 வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, சாம்பார்ப் பொடி, தனியாப் பொடி இவற்றையும் அரைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடுகு, பட்டை, பிரிஞ்சி இலை போட்டு பொரிந்ததும் நறுக்கிய 2 வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்க வேண்டும். பிறகு நறுக்கிய தக்காளி சேர்க்க வேண்டும். கொதித்தபின் கடலையைக் கொட்டி, உப்பு மஞ்சள் தூள்

சேர்த்து வேகவிடவும். 10 நிமிடங்கள் கழிந்தபின் அரைத்த விழுதுகளைச் சேர்த்து மணம் வரும்வரை கொதிக்க விட வேண்டும். மல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.



இக் குழம்பை சாதத்துடன் சாப்பிடும் போது சரியான கூட்டணி : இலை அடை. இதோ,

எல அட

தேவையான பொருள்கள் :

ஊறவைத்து (காய்ந்தபின்) அரைத்த அரிசி மாவு - 1 ஆழாக்கு, (அல்லது) கோதுமை மாவு - 1 ஆழாக்கு,

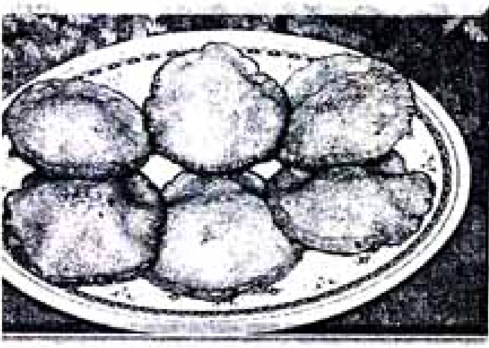
தேங்காய் - 1, வெல்லம் - 2 கப்,

ஏலம் - 5,

பலாச்சுளை - 15,

நெய் - 50 கிராம்,

டிபன் இலை - 20.



செய்முறை :

மாவை கொதிக்கும் நீர் விட்டு மத்தால் கிளறி கொழுக்கட்டை மாவு பதத்திற்கு பிசைய வேண்டும். நல்லெண்ணெய் கையில் தடவி பிசைந்து வைக்கவும். தேங்காயைத் துருவி 1 கப் வெல்லம் சேர்த்து பூரணம் கிளறவும். பலாச்சுளைகளைப் பொடியாக நறுக்கி, குக்கரில் நீர் விடாமல் வேகவைத்து நெய் சேர்த்து சுருளக் கிளறவும். பிறகு 1 கப்

வெல்லம் சோத்து ஜாம் பதத்திற்கு இறக்கி வைக்கவும். (இதுவே சக்கப்பிரதமன்)

பூரணத்துடன் 3 டேபிள் ஸ்பூன் சக்கப்பிரதமனைக் கலந்து கொண்டு ஏலம் சேர்க்கவும். வாழை இலையில் எண்ணெய் தடவி மாவு உருண்டையை வட்டமாகத் தட்டி ஒரு பாதியில் பூரணத்தைப் பரவலாகத் தடவி இலையோடு சேர்த்து மடக்கவும். 5 அல்லது 6 இலை அடைகளை இட்லி தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேகவிடவும். பரிமாறும் போது இலையோடு சேர்த்தே கொடுக்க வேண்டும்.





மறுநாளுக்கு அட்டகாசமான காம்பினேஷனில் சந்திரிகா ஒரு சமையல் குறிப்பைக் கொடுத்தார். இது நாவிற்கு சுறுசுறுப்பையும், ஜீரண சக்தியையும் அதிகரிக்கும்.

மாங்கா சம்மந்தி

தேவையான பொருள்கள் : மிளகாய் வற்றல் (6), தேங்காய் அரை மூடி (துருவியது), தனியாக அரைக்கவும். பிறகு அத்துடன் சாம்பார் வெங்காயம் (4), உப்பு, சீரகம் - ½ ஸ்பூன், நறுக்கிய மாங்காய் (1) சேர்த்து நீர் விடாமல் கொர கொர என்று

அரைக்கவும்.

இதைத் தொட்டுக் கொண்டு, மிளகு வறுத்த புளி (ரசம்) சாப்பிடுங்கள். ஏக உற்சாகம் ஏற்படும்.

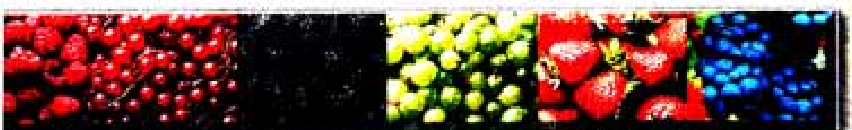


மிளகு வறுத்த புளி (ரசம்)

எண்ணெயில் 1 மிளகாய் வற்றல், கடுகு, வெந்தயம் தாளிக்கவும். 3 பச்சை மிளகாயைக் கீறிப் போடவும். 5 சிறு வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போடவும். சேர்த்து வதக்கியபின் எலுமிச்சை அளவு புளி கரைத்து விட்டு உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பச்சைப் புளி வாசனை மறைந்ததும் இறக்கி, கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.

என்ன, வாசகத் தோழியரே, எல்லா மாநில மாவட்ட உணவு வகைகளையெல்லாம் 'ஒரு பிடி' பிடித்தீர்களா? என்ன பதில் பேச மாட்டேன் என்கிறீர்கள்? புரிகிறது, புரிகிறது நம் தமிழ்நாட்டை விட்டு விட்டீர்களே என்கிறீர்களா?

"விருந்தே மருந்து மருந்தே விருந்து" என்று கலக்கலாக




• லலிதா

தினமும் திறுசு திறுசாக சமைக்கும் அறுசுவை ராணி திருமதி லலிதா கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள் நம் சமையலைப் பற்றி கூறுவதை அவர் மொழியிலேயே கேளுங்கள் :

"தமிழர்களுக்கு ஆண்டு முழுவதுமே பண்டிகைதான். அதுவும் வந்தோமா, போனோமோ என்றில்லாமல், பொங்கல் என்றால் 3 நாட்கள், நவராத்திரி 10 நாட்கள் கார்த்திகை 3 நாட்கள் என்று தொடர்ந்து விதவிதமான உணவு வகைகள். தீபாவளி, கோகுலாஷ்டமி பற்றி சொல்லவே தேவையில்லை. இப்படி வகைவகையான உணவு, தின்பண்டங்களுக்காகவே பண்டிகைகள் வருகின்றனவோ என்று எண்ணும்படி தினமுமே திருநாள்தான். எனவே. சமையல் ஸ்பெஷலை விடுத்து சம்பிரதாயமான சில உடலுக்கு நலம்தரும் மருத்துவக் குறிப்புகளை மட்டும் தருகிறேன்.

8. தமிழர் உணவு

இஞ்சி ரசம் :

புளியைக் கரைத்து அதில் இஞ்சி, து. பருப்பு, மிளகு, சீரகம் அரைத்து, புளி நன்கு கொதித்தபின் விழுதை சேர்த்து பொங்கி வரும்போது உப்பு போட்டு தாளிக்க வேண்டும். ரசம் என்றாலே நெய்யில் கடுகு, சீரகம் தாளிக்க வேண்டும். கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி சேர்க்கவும்.



நாரத்தை ரசம் :

பருப்புத் தண்ணீரில் தக்காளி நறுக்கிப் போட்டு, மிளகு, சீரகம் சேர்த்து கொதித்ததும் உப்புப் போட்டு தாளிக்கவும். 1 மிளகாய் கீறிப் போடவும். இறக்கியபின் தேவைக்கு ஏற்ப நாரத்தைச் சாறு சேர்க்கவும்.

கொத்துமல்லி சாம்பார் :

மட்டாக புளிகரைத்து உப்பு போட்டு சாம்பார்ப் பொடி சேர்த்து கொதிக்க விடவும்

பருப்பு (நீர்க்க) சேர்த்து 1 கட்டு கொத்துமல்லியை ஆய்ந்து நறுக்கிப் போட்டு தாளிக்கவும்.



ஓமவல்லி கூட்டு :

பயத்தம் பருப்பு ½ கப் வேகவைத்து அதில் 10 அல்லது 15 ஓமவல்லி இலைகளை வதக்கி கடுகு, சீரகம், 1 பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தாளிக்கவும்.

மேற்கண்ட சமையல் வகையில் தினமுமே ஏதாவது ஒன்றைச் செய்து நம் உடலை நோயின்றி சுறுசுறுப்பாக வைக்க உதவும். இதைத்



தவிர எல்லோருமே குளிர்காலம், வெயிற்காலம் இரண்டிற்கும் மாதம் ஒருமுறை பருகும் கஷாயம் ஒன்றையும் கூறுகிறேன்.

இஞ்சி சொரஸம் (கோடை காலம்)

50 கிராம் இஞ்சியை சுத்தம் செய்து துண்டாக வெட்டவும். வெந்நீரில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் சீரகம், 2 டேபிள் ஸ்பூன் தனியா

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar June 2005 Issue

இவற்றை ஊறவைக்கவும். மூன்றையும் மிக்ஸியில் வெந்நீர் விட்டு அரைத்து சாறு எடுக்கவும். வடிகட்டி அதில் 2 எலுமிச்சை பிழிந்து, சர்க்கரை சேர்த்து மொத்தம் 2 ஆழாக்கு வரும்படி வெந்நீர் சேர்த்து ஆளுக்கு ½ தம்ளர் குடித்தால் பித்தம், தலைசுற்றல், வாயில் நீர் ஊறுதல், வாயு, பசியின்மை, எல்லாம் நீங்கும். வயிறு சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்.

மிளகு கஷாயம் (மழை, குளிர்காலத்திற்கு)



வாணலியில் கடுகு, சீரகம், தனியா, பெருங்காயத் தூள் இவற்றை வறுத்து 2 ஆழாக்கு நீர் விட்டு துளசி இலை



(கருந்துளசி) கருப்பட்டி சேர்த்து பாதியளவாக சுண்டும் வரை கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி ¼ தம்ளர் குடிக்கவும்.

உடம்பு வலி, சளி, ஜுரம், தலைபாரம் போன்ற தொல்லைகள் உடனே நீங்கி விடும்.


கிராமுக்கு 45
ரூபாய் தள்ளுபடி
செய்கூலி கிடையாது
BIS 916 HALLMARK SHOWROOM
RST
RATHNA STORES (FIRM)
THANGA MALIGAI
SIVA COMPLEX, 79 USMAN ROAD, CHENNAI 17 PH.044-24324444
UNELINK VISION


தரம் • நம்பிக்கை
வசந்த் & கோ
இந்தியாவின் No.1 டீலர் வசந்த் & கோ வழங்கும்
கோடைகால சிறப்பு தள்ளுபடி விற்பனை
ஏ/சி, பிரிட்ஜ், ஏர்கூலர், கலர் டி.வி, வாஷிங்மெஷின், மற்றும் அனைத்து வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள்
5%
ஏர்கண்டிஷனர்கள்
GREAT
X CHANGE MELA
ANY MAKE ANY MODEL ANY CONDITION
upto Rs.4000/- Off
For new world Class Air Conditioners
TCL - Combi offer
1ton Split A/C + 14" CTV sterio
Rs. 21,490 only
• 50% Off Handling Charge, • 50% Off on Installation*
LG - Combi offer
21FD51VE + LH T6240
Rs.22,990
IFB - Microwave oven
Free New model starter kit
worth Rs.1,500
(expt 17pm mich)
LOW EMI
• Only Rs.333 for home theatre system
• Only Rs.499 for A/C
6 மாத வட்டியில்லா தவணை முறையில்
மிகக் குறைந்த விலையில் செல் போன்கள்
• பிராஸஸிங் சார்ஜ் இல்லை • இலவச பெட்ரோ கார்டு மதிப்பு ரூ.250/-
• 3 ஏசிகளுக்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு சிறப்பு விலை • 0% வட்டி • கிரெடிட் கார்டு மற்றும் டெபிட் கார்டு தாரர்களுக்கு உடனடி அனுமதி
GENERAL HITACHI Carrier LG Whirlpool Godrej ONIDA Electrolux SAMSUNG HYUNDAI TCL
சென்னை : தி.நகர் – 52010572, 52029797, 52010573 கோடம்பாக்கம் – 52010576 அடையார் – 52010579 சூளைமேடு – 52010582 புரசைவாக்கம் – 52010571 மயிலாப்பூர் – 52010578 ராயபுரம் – 52010584 வண்ணாரப்பேட்டை – 52010583 பாடி – 52010577 நங்கநல்லூர் – 52056514 ஆலப்பாக்கம்– போரூர் – 52010581 தாம்பரம் – 52010575 செங்கல்பட்டு – 226241 விழுப்புரம் – 226088, 221422 வேலூர் – 2222162, 2252064 மதுரை – 2331775, 2347262 திண்டுக்கல் – 2433970 திருச்சிராப்பள்ளி – 2700457 தஞ்சாவூர் – 236231, பட்டுக்கோட்டை – 224107 திருநெல்வேலி ஜங்ஷன் – 2334043 பாளையங்கோட்டை – 2502234 தூத்துக்குடி – 2337599 கோவில்பட்டி – 230054 நாகர்கோவில் – 235929 கோயம்புத்தூர் – 2396928, 2495271 சேலம் – 2266525 ஈரோடு – 2266123 திருப்பூர் – 2246224 ஓசூர் – 223145 பெங்களூர் – 22236633 பாண்டிச்சேரி – 2337755